ET AUSSI : DES IDÉES DE MENUS, DES RECETTES, DU SHOPPING, UNE ESCAPADE EN ANDALOUSIE...

pesoPERFECTO

NUTRITION & BIEN-ÊTRE

TRIMESTRIEL · NUMÉRO # 8
ÉTÉ 2010
PRIX UE : 2,40 € · USA: $2,99

Pénélope CRUZ

Woman on top !

Beauté

L'ÉPILATION AU BANC D'ESSAI

Mode

LA "JEUNE" CRÉATION

Focus

LE GRAS NE FAIT PAS LE POIDS

BIEN-ÊTRE

GRAISSES : ON DÉSTOCK TOUT

TÉMOIGNAGES DEPUIS

DAX - BAYONNE
22 Kg EN MOINS

12 Kg EN MOINS

ANGERS
12 Kg EN MOINS

ET AUSSI : DES IDÉES DE MENUS, DES RECETTES, DU SHOPPING, UNE ESCAPADE EN ANDALOUSIE…

pesoPERFECTO

NUTRITION & BIEN-ÊTRE

TRIMESTRIEL · NUMÉRO # 8
ÉTÉ 2010
PRIX UE : 2,40 € · USA: $2,99

Pénélope CRUZ
Woman on top !

Beauté
L'ÉPILATION AU BANC D'ESSAI

Focus
LE GRAS NE FAIT PAS LE POIDS

Mode
LA "JEUNE" CRÉATION

TÉMOIGNAGES DEPUIS

DAX - BAYONNE
22 Kg EN MOINS

12 Kg EN MOINS

ANGERS
12 Kg EN MOINS

BIEN-ÊTRE
GRAISSES : ON DÉSTOCK TOUT

Le cacao
qui vous aide
à maintenir
votre ligne

APINAT
CACAO

Boisson à base de cacao qui en plus d'être délicieuse, vous apporte des principes actifs bénéfiques (Théobromine, fibres, magnesium…) et une action anti-oxydante.
Apinat Cacao vous aide à contrôler et à maintenir votre poids idéal.

En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE

www.naturhouse.fr
N°Indigo 0 820 08 07 06
0,15 € TTC / MN

Directi
Directe
Olivier
Directi
Natach
Directi
Comm

Concep
Ageel
18, rue
31000
Tél. : 05

Coordi
Chef d

Rédact
Natach
Conrau
Nicolas
Ostré, A
Valatx.
diététic
centres
contrib
rubriqu

Mise e
Cécile

Maque
Iconog
Daniel
Sagnie
Photo,

Éditeu
9, rue F
Tél. : 08
ISSN 1

Impres
Grupo
C/Cons
08009

Abonn
Naturh
9, rue F
81000
Tél. : 08

Dépôt
Tirages

Contac
redacti

Peso Perfe

www

Ne pas jeter sur la voie publique.

L'éditeur décline toute responsabilité quant aux visuels, photos, libellé des annonces, fournis par ses annonceurs, omissions ou erreurs figurant dans cette publication.
Tous droits d'auteur réservés pour tous pays.
Toute reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, ainsi que l'enregistrement d'informations par système de traitement de données à des fins professionnelles, sont interdites et donnent lieu à des sanctions pénales.

[redacted]

Vanessa Revuelta
DIRECTRICE DE PESO PERFECTO

3 ÉDITORIAL

6 COURRIER DES LECTEURS
Un problème ? Une idée ? Une question ? Envoyez-nous vos lettres, nous les publierons.

8 LA SPÉCIALISTE VOUS RÉPOND

10 ACTUALITÉS
Toutes les infos qui secouent le monde de la santé et la diététique.

12 RENDEZ-VOUS AVEC...
Pénélope Cruz
Icône parmi les icônes, Pénélope Cruz déroule sa carrière sur tapis rouge. À 36 ans, rien ne semble lui résister. Chic et choc, elle multiplie les collaborations prestigieuses et poursuit sur sa lancée, une vie déjà bien remplie. Récit d'une histoire pas comme les autres.

16 1 KG DE MOINS, 1 ESPOIR EN PLUS
Julien explique comment il a perdu ses kilos en trop à Bayonne
Céline a enfin réussi à retrouver sa ligne, elle en parle depuis Dax (p.18)
Nadège a perdu 12 kg, elle témoigne depuis Angers (p. 24)

20 INTERVIEWS NATURHOUSE
Françoise, gérante des centres Naturhouse de Bayonne, Dax et Mont-de-Marsan
Geneviève, gérante du centre d'Angers (p. 26)

23 PARTENARIAT
Le restaurateur Frédéric Duluc, signe un partenariat avec Naturhouse, pour faciliter la pause déjeuner.

26 BIEN-ÊTRE
Cellulite, graisse et peau d'orange : on destocke tout !

32 BIEN MANGER
Croquez l'été
Melon, avocat, cassis, ail, tomate... découvrez les secrets des fuits et des légumes de cette saison et croquez l'été à pleines dents.

34 MENU 14 JOURS
Un plan diététique, équilibré, sain et savoureux concocté par une professionnelle de la nutrition, à suivre pendant 2 semaines.

36 FOCUS
Le gras ne fait pas le poids
Souvent stigmatisés pour leur richesse calorique, les lipides régulent aussi l'organisme, et constituent une réserve d'énergie pour le corps. Seulement, il faut savoir les utiliser avec modération...

38 RECETTES
Marinade de fenouil, gaspacho de concombre, sadrines grillées, sorbet à l'abricot... Quatre recettes savoureuses pour réconcilier gourmandise et équillibre.

42 EN FORME
Mettez-vous au green
Souvent décrié, parfois méconnu, le golf a pourtant des vertus. Concentration, exercice doux... le green se démocratise. Profitons-en !

44 BEAUTÉ
L'épilation au banc d'essai

48 MODE
La jeune création
Vous en avez assez de vous habiller comme les autres... pour évitez les grandes chaînes et sortir du lot, rien de tel que de jetter un oeil du côté de la jeune création. Elle est plus abordable que l'on ne croit.

52 HORIZON
Andalousie : mille et une facette
De Tarifa à Séville, l'Andalousie est une région espagnole totalement fascinante. La douceur de vivre rime avec la beauté des paysages. Suivez *PesoPerfecto* pour un voyage qui vous transformera durablement.

56 CULTURE
Le guide culturel, pour ne rien manquer des sorties cinéma, films, livres, musique... à apprécier seul ou en famille.

58 EN VITRINE
Zoom sur des produits en vue
Bien-être, diététique, forme… Le guide d'achat essentiel pour bien se repérer dans les boutiques et sur le net.

60 PORTRAIT
Emily Loizeau
Elle est dôle, fraîche et terriblement talentueuse. Tout juste distinguée par les Victoires de la Musique, la chanteuse franco-anglaise nous livre les secrets de son énergie.

66 LE PROCHAIN NUMÉRO

La rédaction de *Peso Perfecto* répond à toutes vos questions.
Il suffit de les envoyer à redaction@pesoperfecto.fr

Ma fille veut devenir végétarienne. Y a-t-il une alternative à la viande, comment faire pour qu'elle garde une alimentation variée et équilibrée ?
Jean-Baptiste Cayrac, Plabennec (29)

☞Pour une alimentation équilibrée, les protéines en apport suffisant sont certes nécessaires, mais il en existe d'origine végétale de très bonne qualité. C'est le cas des graines oléagineuses, noix, noisettes et amandes fraîches qui représentent par exemple d'excellents compléments alimentaires. De même, la combinaison de deux aliments d'origine végétale tels qu'une céréale et une légumineuse permet d'obtenir les protéines et acides aminés essentiels. Par exemple, une association riz / lentilles ou blé / haricots sont des mélanges qui apportent une quantité de protéines suffisante pour l'organisme. Les exemples d'association de ce type ne manquent pas et offrent autant de perspectives culinaires (riz-soja, boulghour-haricots blancs ou quinoa, maïs-haricots rouges, couscous-pois chiches, etc. Il y a aussi le tofu, une des sources de protéines végétales les plus connues. Il contient environ 15 grammes de protéines pour 100 grammes de tofu et ses utilisations en cuisine sont nombreuses. Parmi les simili-carne on trouve également le tempeh ou le seitan. Bref, nombreuses sont les solutions qui permettent d'éviter la viande et de manger équilibré. ●

Comment réduire son budget tout en mangeant équilibré ?
Yasmina Ladil, Annemasse (74)

☞La première règle à respecter est d'éviter les plats préparés. Ils sont généralement assez chers et pas toujours équilibrés (très salés et/ou trop gras). Certes ils sont pratiques, mais si vous n'avez pas le temps de cuisiner en semaine, une bonne astuce est de préparer le week-end et de congeler des portions repas. Pour cela, pensez aux produits de saison, forcément moins onéreux. Fruits et légumes bien sûr, mais les poissons et fromages ont aussi une saisonnalité. Peu chères et très nutritives, les légumineuses (haricots blancs, lentilles...) sont également très intéressantes et peuvent se consommer aussi bien chauds qu'en salade. Enfin, évitez le gaspillage en essayant de cuisiner les bonnes quantités. Mais pas de panique, les restes de poulet et de légumes sont parfaits pour une bonne petite quiche. ●

Erratum **Dans le dernier numéro de *PesoPerfecto*, une erreur s'est glissée dans nos pages "Recettes". Les valeurs nutritionnelles des yaourts sans yaourtière sont de 83 Kcal par pot (15% lipides, 36% protides, 50% glucides)**

J'entends parler des bienfaits de l'acupuncture depuis plusieurs années mais j'aimerais savoir en quoi cela consiste exactement ?
Chloé Darnatigues, Aurillac (15)

☞Issue de la médecine traditionnelle chinoise, l'acupuncture est basée sur l'implantation et la manipulation de fines aiguilles en divers points du corps à des fins thérapeutiques. Cette discipline part du principe taoïste que l'homme est le fruit d'une combinaison de matière (corps physique) et d'énergie qui anime cette matière. C'est l'équilibre ou les perturbations de cet équilibre qui conditionnerait la santé ou les maladies. Le rôle de l'acupuncteur étant de chercher dans le corps les points ou l'énergie serait bloquée. Pour cela, il se base sur le concept de méridiens, sortes de conduits par lesquels circuleraient cette énergie. L'efficacité clinique réelle de l'acupuncture est difficile à évaluer et fait débat. Chaque pays possède d'ailleurs une législation différente en la matière, mais en tout cas, l'acupuncture est souvent considérée comme une possible thérapie complémentaire à de nombreuses pathologies (migraines, mal de dos, sinusite, arthrite, etc.). Attention, cependant, il s'agit d'une technique délicate qui peut comporter des risques si les aiguilles ne sont pas stérilisées par exemple. Il existe des diplômes d'acupuncture, soyez vigilants. ●

Pourquoi baille-t-on quand on voit quelqu'un bailler ?
Brigitte Saint-Amand, Pessac (33)

☞Si les causes mêmes restent assez mystérieuses, il semble que le bâillement agisse comme un stimulant pour nous aider à rester vigilants. Quant à la « contagion » du bâillement, ce processus n'existe que chez les primates (les singes et l'homme). Des hypothèses indiquent que ce phénomène serait déclenché par l'activité des lobes frontaux qui sont responsables de nos capacités d'empathie et d'imitation. En général, on ne se rend même pas compte que l'on imite l'autre en baillant, cela correspond à notre capacité à instaurer une meilleure vigilance de groupe. ●

3 SEMAINES pour prendre soin de vous ...
SOLUTION Jambes Légères
Pour préparer vos jambes avant l'arrivée des fortes chaleurs et tout au long de l'été.
La Solution comprend :
Le livret alimentaire pour **3 semaines**
Les compléments alimentaires **ciblés**
La fiche de **conseils adaptés**
En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE
www.naturhouse.fr
N° Indigo 0 820 08 07 06
0,15 € TTC / MN

Natacha Alonso-Gil

Directrice technique
Naturhouse Nutrition & Diététique
Expert en rééducation alimentaire
Posez toutes vos questions à notre spécialiste : redaction@pesoperfecto.fr

ÉPICEZ-MOI

Qu'est-ce que le curcuma ?

Jade Sybille, Avignon

C'est une épice jaune, qui a le don de mettre une touche de soleil dans tous nos plats. Mais pas seulement. Venue d'Asie, elle est le principal ingrédient qui entre dans la composition du curry. On utilise la racine et le rizhome pour ses vertus. Car on pense qu'elle peut soigner les troubles digestifs et hépatiques, mais aussi l'arthrite, les inflammations. Il paraît même que le curcuma est un excellent anti-bactérien dans le traitement des blessures et contre les parasites intestinaux. Elle intervient dans l'équilibre nerveux, la stimulation du système immunitaire… On se sert sa belle couleur et ses pigments, car ils sont de puissant anti-oxydants. Le curcuma est donc utilisé en cuisine mais il peut aussi être consommé en infusion, décoction ou même sous forme de capsule (en complément alimentaire). Elle avait déjà fait le bonheur des cuisiniers, maintenant les scientifiques se penchent sur son cas, elle pourrait aider contre le cancer. ●

ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE

Je lis souvent dans *PesoPerfecto* qu'il faut veiller à avoir une alimentation équilibrée. Qu'est ce que c'est exactement ?

Alix Ermandier, Paris

Une alimentation équilibrée, c'est avant tout des apports dans toutes les catégories d'aliments. Il y a ainsi ce que l'on appelle des portions alimentaires recommandées chaque jour. Pour parvenir à l'équilibre vous pouvez jouer sur les quantités : certains aliments doivent être consommés de façon privilégiée et d'autres, en petite quantité. Il est ainsi recommandé de limiter la consommation des aliments riches en matière grasse, en sucre ou en sel, sans les bannir de l'assiette. Bien manger c'est ainsi penser à se faire plaisir en variant les saveurs, les textures et les couleurs.

- 3 produits laitiers : 1 portion = 1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 30g fromage.

- 5 fruits et légumes dont 2 légumes à volonté et 3 fruits : 1 fruit = 150g ou 1 compote ou 1 verre de jus de fruit 100% pur jus. Riches en vitamines, en minéraux, en fibres et peu caloriques, leur effet favorable sur la santé a été démontré (prévention cancer du côlon, maladies cardiovasculaires, obésité, diabète…)

- 1 à 2 portions d'aliments riches en **protéines animales** soit 2 tranches de jambon blanc ou 100g de viande rouge (1 steak haché) ou 125g de viande blanche ou 200g poisson blanc ou 150 poisson gras ou 2 œufs. Ils nous apportent des protéines d'excellente qualité, également du fer.
- Des **féculents** : 80g en accompagnement, (associés à des légumes), ou 100g à 150g en plat complet ou sous forme de pain, (complet de préférence). Ils nous apportent ce qu'on appelle des « glucides complexes » et sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau.
- Des matières **grasses** : 2 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale (colza, olive, noix…) qui nous apportent des acides gras essentiels (oméga 3 et 6) pour le bon développement de notre organisme et 5 à 10g de beurre pour les vitamines A, D, E et K.
- Des produits **sucrés** : consommés de temps en temps et en quantité raisonnable, ils sont compatibles avec un bon état nutritionnel.
- De **l'eau**. ●

LA BALANCE

Comment bien se peser ?

Monique Petijean, Rennes

Utiliser sa balance ou pèse-personne est un indispensable au contrôle du poids, mais ne doit pas devenir un rituel quotidien. Se peser : c'est 1 à 2 fois par semaine au maximum. Il faut se peser toujours dans les mêmes conditions : choisir une tranche horaire le matin ou le soir, habillé ou nu, sinon le résultat risque d'être faussé. La meilleure pesée s'obtient le matin après avoir été aux toilettes et de préférence nu pour obtenir le poids le plus précis. De plus seule une pesée ne peut être significative, il faut prendre en compte la tendance sur plusieurs essais. Notre poids subit des variations importantes en fonction de notre taux d'hydratation, de notre activité physique ou encore pour les femmes, de leur cycle mensuel. Enfin privilégiez au chiffre inscrit sur votre balance, ce que vous ressentez en enfilant vos pantalons ! ●

V COMME VITAMINE

Quel est le rôle de la vitamine D ? Où la trouve-t-on ?

Julien Cigan, Antibes

La vitamine D est une vitamine liposoluble, elle est absorbée et stockée en même temps que les graisses. Elle aide également à la fixation du calcium et du phosphore sur les os, le cartilage et les dents, elle participe à leur croissance et leur bonne santé. Elle prévient l'ostéoporose à l'âge adulte, plus particulièrement pour les personnes de plus de 50 ans et les femmes ménopausées, elle contribue également à prévenir le rachitisme dans l'enfance.
Sa source principale est l'organisme lui-même. Il existe plusieurs types de vitamines D, mais seules les vitamines D2 et D3 sont intéressantes. La D2 ou Ergocalciférol est présente dans la plupart des aliments et la D3 ou Cholécalciférol est synthétisée au niveau de la peau sous l'action des ultraviolets, on la retrouve aussi dans les aliments d'origine animale comme les huiles de poissons, les poissons gras ou dans le foie, le beurre et les oeufs… ou encore dans les céréales et les champignons.
Une apport complémentaire est recommandé pour les femmes enceintes (surtout au cours du 3e trimestre). Les pédiatres le recommandent systématiquement pour les nouveaunés, nourris exclusivement au lait maternel, car celui-ci en contient très peu. ●

Prenez un café ...
En toute tranquilité !
INSTANT
APINAT
14 x 3g
APINAT
Café vert décaféiné
APINAT Café Instant
Le café qui vous aide à retrouver votre poids idéal
En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE
Nº Indigo 0 820 08 07 06
0,15 € TTC / MN

LES MOULES, C'EST DU COSTAUD

Incroyable mais vrai, la composition des moules pourrait inspirer les fabricants de matériaux industriels. C'est le Dr Matthew Harrington de l'Institut Max Planck à Potsdam qui s'est penché sur le sujet. Les filaments qui attachent les moulent à leur écrin rocheux ont en effet attiré l'attention du chercheur. Dotés à la fois d'une dureté et d'une extensibilité exceptionnelles, leur structure pourrait permettre de conférer des propriétés similaires à des matériaux qui nécessitent une dureté accrue et une capacité d'auto-réparation et ou d'adhésion. ■

MENSURATIONS SVP !

Les Français auraient tendance à embellir la réalité. C'est ce que suggèrent les chercheurs de l'Institut de Veille Sanitaire (InVS). À partir d'une étude ou les participants ont d'abord été interrogé au téléphone quelques semaines avant d'être pesés et mesurés, ces derniers ont constaté une sous-déclaration du poids et une sur-déclaration de la taille. Ces écarts (1,05 kg en moins et 0,8 cm en plus en moyenne) avec la réalité pourrait avoir des conséquences comme le fait de sous-estimer l'importance du surpoids et de l'obésité. ■

PAS DE SUBSTITUT POUR LA CIGARETTE

Inquiète des risques sanitaires liées aux cigarettes électroniques, Muriel Marland-Militello, députée des Alpes-Maritimes, a interpellé la ministre de la Santé sur le sujet. Il faut savoir que les cigarettes électroniques qu'elles soient proposées dans le cadre de sevrage tabagique et qu'elles contiennent ou non de la nicotine devraient être soumises à une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM). Or, aujourd'hui aucun fabricant ou importateur ne dispose de cette autorisation. L'agence Française de Sécurité Sanitaires des Produits de Santé procède actuellement à une évaluation des risques. En attendant, mieux vaut s'abstenir surtout en cas de grossesse. ■

MARCHER POUR LA MÉMOIRE

Selon une étude australienne, une activité physique très modérée pourrait améliorer les fonctions cognitives chez les personnes de plus de 50 ans qui présentent des troubles amnésiques. Au cours d'un programme de 24 semaines basé sur la marche, 170 personnes ont fait 150 minutes d'activité par semaine avant de tester leur fonction cognitive. Les auteurs ont ainsi observé que les scores de ces 170 personnes étaient légèrement meilleurs comparés à ceux d'un groupe « témoin » et que ces effets étaient visibles après six mois et encore au moins pendant 12 mois après la fin du programme. ■

CHIFFRE-CLÉ

55%

des Français consomment des compléments alimentaires dans une démarche de préservation de leur capital santé, selon une étude réalisée par HEC Junior Conseil pour Synadiet. ■

LE CHOCOLAT, INDICATEUR DE LA DÉPRESSION

Manger du chocolat quand ça ne va pas, l'idée est certes répandue mais rien ne prouvait jusqu'à présent l'évidence de cette relation. C'est ce qu'ont cherché à réparer des scientifiques californiens et les résultats de leur étude valident bel et bien la théorie. 1 000 participants ont ainsi été interrogé sur leur consommation de chocolat sur une période donnée avant que leur niveau d'humeur ne soit évalué grâce à un test réalisé par un centre d'études épidémiologiques sur la dépression. Ceux qui avaient des scores de dépression les plus élevés ont consommé près de 12 portions de chocolat par mois contre cinq seulement pour ceux qui n'avaient pas de symptômes dépressifs. En revanche, impossible de savoir si cette consommation a une quelconque influence sur l'évolution de l'humeur. ■

LES ALLERGIES ALIMENTAIRES EN HAUSSE

Le nombre de personnes allergiques à un ou plusieurs aliments en France serait deux fois plus important qu'il y a 15 ans. Et ça ne devrait pas s'améliorer de sitôt. C'est le constat quelque peu alarmant qui a été tiré du cinquième congrès francophone d'allergologie qui s'est tenu à Paris en avril dernier. Selon Frédéric De Blay, président de la société française d'allergologie, vers 2030-2040, 50% des Français développeront une allergie. Un phénomène inquiétant quant on apprend que d'ici dix ans, la moitié des spécialistes de la discipline auront disparu. ■

HOMMES ET FEMMES PAS TOUT À FAIT ÉGAUX DEVANT LE CANCER DU POUMON

Afin de clarifier la question de la sensibilité relative des hommes et des femmes au risque de cancer du poumon sur un terrain tabagique, Neal Freedman a analysé les données de près d'un demi million d'Américaines et d'Américains. Premier constat, chez les non-fumeurs, le risque de cancer du poumon serait plus élevé pour les femmes. Par ailleurs, le risque de cancer est bien évidemment plus élevé en cas de tabagisme aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Enfin, il semblerait que parmi les fumeurs, le risque de cancer du poumon soit légèrement plus faible chez les femmes. ■

PEU DE VOLONTAIRES POUR LES ESSAIS CLINIQUES

Selon un récent sondage 90% des Français voient les études cliniques comme une chance de bénéficier d'un nouveau traitement. Pourtant, plus d'un Français sur deux n'est pas prêt à s'engager dans un essai clinique avec comme principale raison évoquée, les risques éventuels encourus pour leur santé (61% des sondés). C'est la raison pour laquelle le Centre National de Gestion des Produits de Santé (CeNGEPS) a mis en ligne un site Internet (www.notre-recherche-clinique.fr), dans le but de mobiliser le grand public, d'informer et de lui offrir la possibilité d'y participer. Rappelons que pour développer de nouveaux traitements, médicaments ou méthodes de diagnostic, les essais cliniques sont en effet indispensables. ■

DES MÉDICAMENTS CONTRE LA TOUX CONTRE-INDIQUÉS CHEZ LES NOURRISSONS

L'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps) a décidé de contre-indiquer plusieurs médicaments destinés à fluidifier les sécrétions bronchiques pour les enfants de moins de deux ans. Dans certains cas, ils peuvent en effet aggraver un surencombrement bronchique, en raison de la faible capacité des nourrissons à tousser pour éliminer les sécrétions produites. L'Afssaps rappelle par ailleurs qu'en dehors de certains signes de gravité, des mesures simples et non médicamenteuses sont recommandées pour améliorer le confort de l'enfant (lavage du nez au sérum physiologique, hydratation, aération de la chambre et éviction du tabac). ■

OBÉSITÉ : NE PAS RÉVEILLER UN ENFANT QUI DORT

Les enfants qui dorment présentent un Indice de Masse Corporelle (IMC) moins élevé que ceux qui dorment peu. C'est ce que montrent les recherches menées par l'Université chinoise de Hong Kong. Ces études ont attiré l'attention sur la relation entre l'obésité et la durée du sommeil. Sur les 5 000 enfants de 5 à 15 ans analysés, il s'avère que les troubles du sommeil provoquent un déséquilibre entre deux hormones impliquées dans la régulation de l'appétit. Les couche-tard produisent moins de leptine, une hormone qui favorise la satiété, alors que la ghréline, une autre hormone sécrétée par l'estomac favorisant l'appétit augmente. À long terme, ce déséquilibre induit une augmentation de l'appétit qui n'est pas naturelle. Si l'on ajoute au manque de sommeil habituel, les heures passées à regarder la télévision, devant l'ordinateur ou tout simplement assis pour faire leurs devoirs, les enfants courent un risque élevé de surpoids ou d'obésité. ■

Pénélope Cruz

WOMAN ON TOP !

UNE ENFANCE SIMPLE ET HEUREUSE. UN TALENT FOU QUI DÉBORDE DES LIMITES DE L'ÉCRAN. PÉNÉLOPE CRUZ EST AUJOURD'HUI UNE ICÔNE INCONTESTÉE ET INCONTESTABLE DU 7e ART. ELLE EST AUSSI LA PLUS INTERNATIONALE DES ACTRICES ESPAGNOLES. RETOUR SUR L'ITINÉRAIRE D'UNE VEDETTE ACCOMPLIE.

TEXTE **ALIX TAGUER** PHOTOS **DR**

PÉNÉLOPE DANS LES CARAÏBES

Penelope Cruz rejoint l'équipée du Capitaine Jack Sparrow, alias Johnny Depp, pour le quatrième volet de *Pirates des Caraïbes, On stranger Tides*. Jerry Bruckheimer, le producteur du film, vient de confirmer la venue de la star et révèle par la même occasion le rôle qu'elle y tiendra, à savoir celui de la fille de Barbe Noire. Le scénariste prévoit également la naissance d'une idylle entre Jack Sparrow et le personnage de Penelope Cruz. Les deux acteurs n'en sont pas à leur premier coup d'essai ensemble, puisqu'ils ont partagé l'affiche du film *Blow*, en 2001.

Le tournage du long-métrage débutera en juin 2010 et la sortie en salle est prévue pour mai 2011.

De Paris à Cannes, de Los Angeles à Madrid, la belle fait des émules, surtout depuis qu'elle a tourné avec Woody Allen et que son rôle lui a valu un oscar pour son interprétation passionnée et passionnelle de Maria Elena dans *Vicky, Christina, Barcelona*. C'est d'ailleurs avec ce long-métrage remarqué et cette petite statuette que Pénélope, à seulement 36 ans, gagne son statut de diva, à côté d'Ingrid Bergman ou Audrey Hepburn au point que le magazine *Times* l'a classée parmi les 100 personnalités qui comptent le plus dans le monde.

Une chose est sûre, Pénélope ne doit pas sa célébrité à sa seule beauté. Les réalisateurs avec lesquels elle a travaillé s'accordent pour voir en elle une merveilleuse actrice, « *versatile* » selon Pedro Almodóvar, ce qui est un véritable compliment dans la bouche de celui qui n'a pas son pareil pour diriger les acteurs. D'ailleurs le plus célèbre des réalisateurs espagnols a établi après quatre films, une relation peu commune avec Pénélope Cruz. Elle est sa muse, il est son mentor. Pénélope avoue même dès qu'on lui demande comment a-t-elle décidé de passer devant la caméra que c'est Almodóvar qui lui a soufflé l'idée. « *Quand j'avais 13 ans, j'étais folle de cinéma, mais trop petite pour pouvoir y aller autant que je le souhaitais. Un jour, j'ai vu Atáme et c'est là, que j'ai décidé que j'allais tout faire pour devenir actrice. C'est donc Pedro Almodóvar qui m'a influencée dans ce choix, sans que j'en ai vraiment conscience. Travailler avec lui, c'est un rêve qui est devenu réalité* ».

Travailler dur

« *Woody et Pedro sont deux génies. Et j'ai la chance qu'ils s'intéressent à moi. Ma relation d'amitié avec Pedro, c'est un cadeau, comme si j'avais gagné au loto* ». Pour Almodovar, même constat : « *Penélope travaille énormément, à la fois avec son cœur et avec ses tripes.* » L'humilité, voilà ce qui caractérise cette élégante espagnole qui n'hésite pas à parler de sa « chance ». Pourtant, la bonne étoile n'explique pas tout. Pénélope Cruz a le goût de l'effort. Tout son parcours le montre. S'il faut apprendre l'italien pour

Elle tourne depuis l'âge de 16 ans, sans jamais s'éssoufler.

Égérie pour plusieures marques, elle pose ici pour Mango.

« ELLE PARTAGE DÉSORMAIS SA VIE ENTRE LES ÉTATS-UNIS ET L'ESPAGNE MAIS RESTE TRÈS PROCHE AVEC SA FAMILLE. »

décrocher un rôle, ça ne lui pose aucun souci. Prendre du poids pour mieux incarner un personnage, pas de problème. Sa volonté et son perfectionnisme dépasse les frontières. On raconte même que sur le tournage de *Vicky,...* elle a été destabilisée par les méthodes de travail de Woody Allen, qui n'a pas l'habitude de filmer beaucoup de prises pour la même scène, deux ou trois pas plus. Souvent, il arrivait à Pénélope Cruz de demander au réalisateur de refaire une scène, incapable de lui résister, Woody Allen acceptait. Jusqu'au jour où il a préféré s'éclipser du plateau, pour échapper à sa charmante demande. Déterminée, elle n'hésite pas à persévérer jusqu'à obtenir ce qu'elle veut. Son agent peut d'ailleurs en témoigner, puisque Pénélope est revenue plusieurs fois à la charge pour la convaincre de travailler ensemble, malgré son très jeune âge. Et ce ne fut pas chose facile.

Success story

Son enfance modeste explique peut-être son énorme capacité de travail. « *Je suis issue d'un milieu très modeste, rappellet-t-elle en interview, mais je baignais dans l'art, qui est une formidable invitation à l'évasion, à la rêverie. Mes parents travaillaient très dur, ma mère dans un salon de coiffure, mon père dans un garage. À la maison, nous n'avions pas assez d'argent pour aller au cinéma, mais on louait des cassettes vidéo. Je pouvais visionner quarante fois le même film. Mais surtout, mes parents s'intéressaient à tout, à la littérature, à la musique, du flamenco à la pop. À 5 ans, j'ai fait de la danse classique et, à 8 ans, en écoutant Prokofiev, je suis entrée dans un tel état de transe que j'ai su que ma seule façon d'être heureuse serait de devenir une artiste.* »

C'est d'abord avec la danse que son talent se révèle et avec 17 ans de travail chorégraphique que son caractère s'affirme. Son art et sa grâce la conduiront même à New York où elle se produira sur scène et se perfectionnera à la Cristina Rota School. Après des années de danse, Penélope Cruz se lance dans une carrière de mannequin. Puis, à seulement 14 ans, elle devient présentatrice d'une émission pour enfants, *La Quinta Marcha*. Elle est ensuite repérée par Juan José Bigas Luna, le réalisateur de *Jamón, jamón*, son premier film

qu'elle tourne en 1992. S'enchaînent d'autres productions européennes. Son destin basculera avec Sofia, un rôle qui lui permet de partager l'affiche de *Vanilla Sky* avec Tom Cruise. Cette expérience professionnelle marquera la star à jamais puisqu'il laissera tomber Nicole Kidman pour l'hispanique au sang chaud. L'Espagne s'enflamme, les parents désapprouvent : la vie de Pénélope n'est plus sereine. Après un passage à vide, elle revient sur le devant de la scène avec *Volver* de Pedro Almodóvar.

Elle partage désormais sa vie entre les États-Unis et l'Espagne mais reste très proche avec sa famille. Élevée dans une famille de trois enfants, elle confie qu'elle est extrêmement attachée à son rôle d'aînée et au risque d'être ennuyante parfois, elle est très protectrice à l'égard de sa sœur Monica et de son frère Edouardo Jr.

Actrice, mode d'emploi

Depuis quelques années Penelope a gagné la reconnaissance de la communauté artistique d'Hollywood. On lui propose désormais des rôles riches et complexes. Fini les femmes fatales et les bombas latinas dans lesquelles elle avait été cantonnée pendant un temps. « *Tous les rôles que j'ai interprétés ont tous beaucoup compté pour moi. J'ai beaucoup appris à chaque tournage,* poursuit Penelope. *J'essaie de ne jamais juger mes personnages. Je cherche à les comprendre* ». Cette manière de faire du cinéma a fait d'elle l'un des actrices les plus accomplies. La preuve avec *Nine*, son dernier longmétrage. Ce music hall lui a demandé un travail complet. Danse, chant, jeu d'acteur... la belle espagnole a été très engagée dans ce projet. Pourtant, « *j'essaie de moins tourner et de trouver du temps pour réaliser d'autres projets, toutes les autres choses que je veux faire dans ma vie* ». On pense à la photo, bien sûre dont elle est éperdument éprise. À son compagnon également, qui n'est autre que Javier Bardem avec qui elle partage le privilège d'être les seuls acteurs espagnols à être oscarisés. Toujours très discrète sur sa vie privée, Pénélope evite les questions trop intimes et fuit les pages people des magazines pour leur préférer les rubriques plus « nobles ». Égérie de plusieurs marques prestigieuses, Pénélope soigne son image. Et ça elle le vaut bien ! ■

Pénélope dans la peau de Maria-Elena (*Vicky, Christina, Barcelona*)

CE QUE VOUS NE SAVEZ PEUT-ÊTRE PAS DE PÉNÉLOPE CRUZ

- **Pénélope Cruz a commencé à travailler à 16 ans.**
- **Égérie de grande maisons comme Mango, Ralph Lauren ou L'Oréal. Pénélope Cruz a dessiné avec sa jeune sœur une collection pour Mango.**
- **Bénévole en Uganda et en Inde, elle a passé une semaine à travailler pour Mère Térésa.**
- **La jolie ibérique, Penélope Cruz devient le nouveau visage d'une marque de luxe, pour le mythique parfum « Trésor de Lancôme »**
- **Pénélope Cruz parle quatre langues : espagnol, anglais, français, italien**
- **L'actrice a son propre magasin de vêtements à Madrid, « Amarcord »**
- **Un de ses créateurs préférés : Karl Lagerfeld**

PÉNÉLOPE, SES ENVIES ET SES AMOURS

- **Son plat favori : des oeufs frits**
- **Sa seconde passion : la photo**
- **Un de ses films préférés : 8 ½ de Fellini**
- **Son lieu préféré : Les Caraïbes**

Pénélope dans *Étreintes brisées*.

« J'ai atteint mon objectif très rapidement »

« C'est en arrêtant le sport que j'ai commencé à prendre du poids. »

« LA MÉTHODE NATURHOUSE, ÇA MARCHE ! »

Désormais, Julien s'est totalement réconcilié avec son poids.

Bien décidé à ne pas gâcher ses belles années, Julien s'est pris en main et il n'a pas fallu longtemps pour voir les premiers résultats apparaître. Julien perdait du poids en gardant la forme. Aujourd'hui, complètement transformé, il témoigne !

Julien

12 Kg en moins

Bayonne

(Pyrénées-Atlantiques – 64)

Nom : **Lissarague**
Age : **21 ans**
Taille : **1,79 m**
Profession : **préparateur en pharmacie**

Poids de départ : **106,9 kg**
Poids actuel : **94,8 kg**

Il a perdu 12 kg

Temps écoulé **4 mois**

TEXTE **LÉA DANIEL**
PHOTOS **JEAN-MICHEL CERBO**

Julien aime bien sortir avec ses amis. La troisième mi-temps, ça le connaissait. Mais un jour, il a du arrêter le sport qu'il pratiquait intensément. Mois après mois, sa balance a vu rouge. Julien a décidé que s'en était trop et qu'il fallait réagir. Avec conviction, il s'est mis a mieux manger, soutenu en cours de route par Julie, la diététicienne-nutritionniste du centre Naturhouse de Bayonne. Main dans la main, Julie et Julien ont réussi à fixer et surtout atteindre un objectif : le poids santé !

Comment avez-vous connu la méthode de Naturhouse ?
C'est une collègue de travail qui m'en a parlé. Son mari suivait la méthode de rééducation alimentaire Naturhouse. Elle voyait que j'essayais de perdre du poids moi aussi, mais que je n'arrivais pas vraiment à me stabiliser. Elle m'a donc conseillé de franchir le cap et d'aller voir ma diététicienne du centre de Bayonne.

Ce n'était donc pas votre premier régime ?
Non, j'avais réussi à perdre du poids par moi-même, mais j'avais besoin de continuer et de me sentir encouragé.

Comment s'est établi le contact avec Julie, la diététicienne-nutritionniste du centre de Bayonne ?
J'ai tout de suite accroché. Après le premier rendez-vous avec elle, j'ai eu confiance immédiatement. Julie m'a demandé quel était mon objectif et m'a donné des consignes assez faciles à suivre. Le résultat a été spectaculaire dès la première semaine.

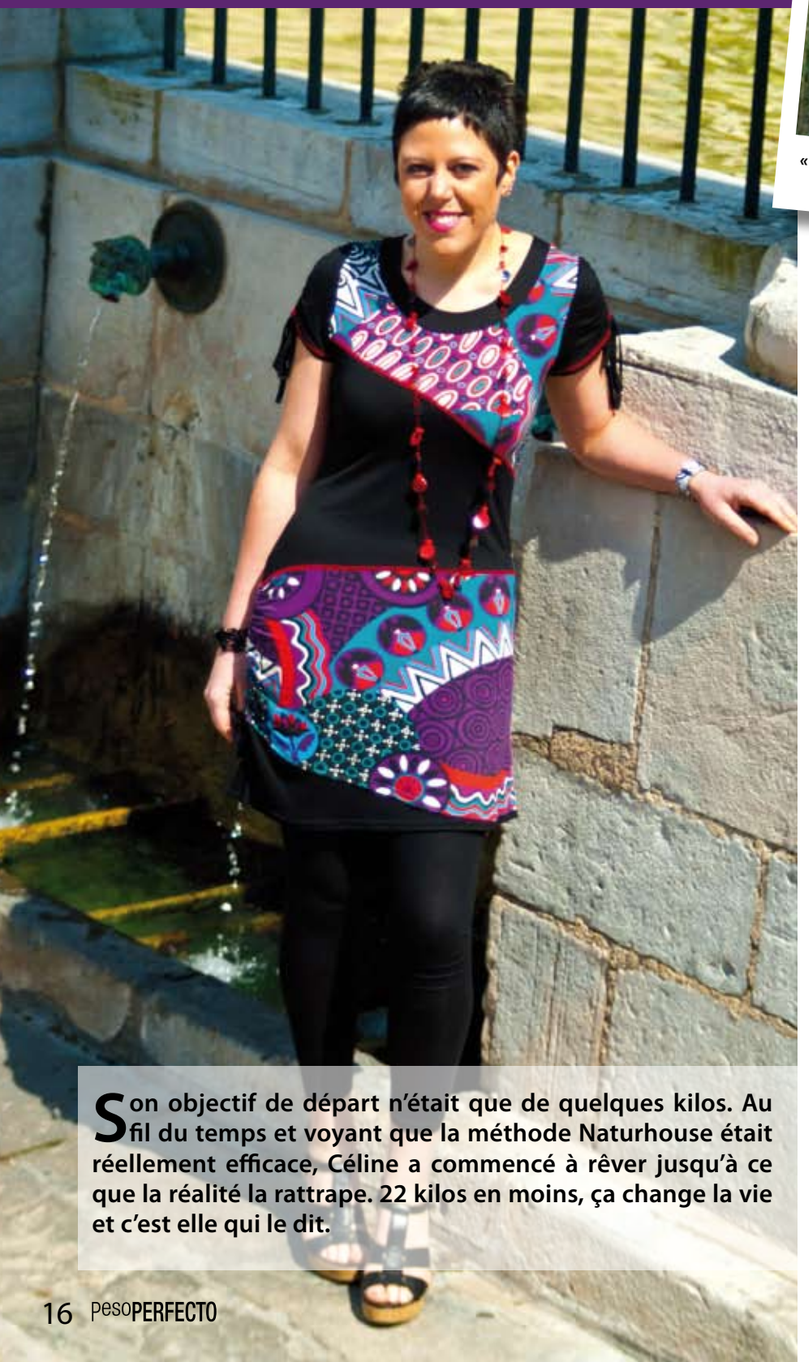
Quelle était l'origine de votre surpoids ?
J'avais pris au moins 10 kilos en 2 ans après avoir arrêté le sport. Il faut dire que 8 ans de foot et 2 ans de rugby, ça ne s'oublie pas comme ça.

Est-ce que ça vous a paru difficile de suivre les conseils de Julie ?
Non, je n'ai ressenti aucune difficulté à changer mes habitudes alimentaires. J'aime beaucoup sortir et faire la fête. Il a surtout fallu que je me raisonne notamment en ce qui concerne l'alcool. C'est ce qui a été le plus compliqué.

Côté vêtements, y-a-t-il du changement ?
J'ai changé une grande partie de ma garde-robe. Tous mes vêtements étaient beaucoup trop grands, comme ceux d'un autre. J'ai quand même perdu 15 centimètres de tour de taille.

Que diriez-vous à nos lecteurs qui ne connaissent pas la méthode Naturhouse ?
Que ça marche ! D'habitude, on râle contre les régimes parce qu'ils ne sont pas efficaces. Mais là, c'est un vrai programme de rééducation avec une diététicienne-nutritionniste à l'écoute. Je l'ai vécu ! ■

« Je suis en paix avec mon assiette. »



« Aujourd'hui, je sais comment me gérer. »

Son objectif de départ n'était que de quelques kilos. Au fil du temps et voyant que la méthode Naturhouse était réellement efficace, Céline a commencé à rêver jusqu'à ce que la réalité la rattrape. 22 kilos en moins, ça change la vie et c'est elle qui le dit.

Céline

22 Kg en moins

Dax

(Landes – 40)

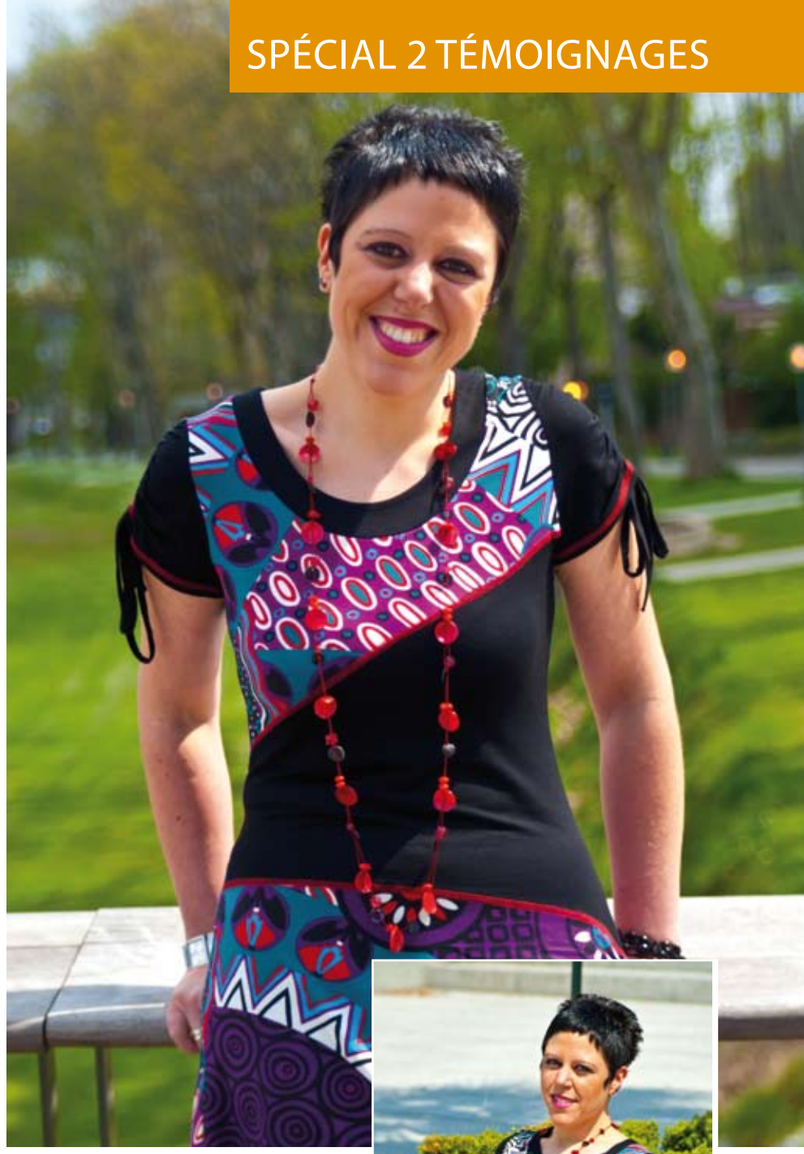
Nom : **Vinet**
Age : **30 ans**
Taille : **1,74 m**
Profession : **opticien-lunetier**

Poids de départ : **90,7 kg**
Poids actuel : **68 kg**

Elle a perdu 22 kg

Temps écoulé **35 semaines**

TEXTE **AURÉLIE LALANNE**
PHOTOS **BRUNO RAYMOND**



« Zéro effort », voilà le souvenir que Céline garde de son passage dans le centre Naturhouse. Gourmande, elle a réussi à ne jamais se sentir frustrée pendant toute la période de régime. Motivée, elle a su le rester grâce au soutien de sa diététicienne. Aujourd'hui, son poids idéal lui donne des ailes. Récit, d'un parcours réussi.

Comment votre histoire a-t-elle commencé ?
J'ai fait un régime toute seule. J'ai perdu 8 kilos en un an. Mais j'avais tout repris quand je suis tombée par hasard sur un témoignage publié dans *PesoPerfecto*. Ça m'a beaucoup touchée.

Le premier contact a-t-il été facile ?
Oui, lors de notre premier rendez-vous, Aurélie, la diététicienne-nutritionniste du centre Naturhouse m'a posée beaucoup de questions sur mes habitudes alimentaires Elle m'a pesée et puis elle m'a exposée le programme ! Légumes, poisson, viande blanches... à volonté ou presque. Ensuite nous nous sommes vues toutes les semaines. Je l'ai vécu comme un challenge !

En quoi consiste le suivi diététique proposé par Naturhouse ?
On s'est vu tous les mercredis à la même heure. Nous faisions le point sur la semaine écoulée : ma perte de poids, mes repas... J'ai fait pas mal d'écarts pendant toute cette période, alors Aurélie, m'expliquait comment faire pour rééquilibrer mon alimentation. Elle a toujours été à l'écoute prête à me donner une astuce quand j'en avais besoin. Aujourd'hui je sais comment me gérer.

Vous avez gagné de bonnes habitudes ?
Oui. Avant je sautais des repas, je ne faisais pas trop attention à ce que je mangeais. Maintenant, j'ai l'impression d'être en paix avec mon assiette. Et je n'ai jamais autant mangé que maintenant. Un petit-déjeuner, un fruit à 10 h, un repas complet à midi, une collation à 16 h et un repas le soir.

On dit que ça coûte cher de suivre un régime ?
Les bons produits sont plus chers, mais je n'achète plus rien d'inutile. Rien que ça, ça baisse le prix du caddie.

Les produits Naturhouse sont-il bons ?
Il y en a des bons, des très bons même. C'est efficace et puis le côté naturel, c'est vraiment important. On les prend en sachant ce qu'il y a dedans, sans que ce soit chimique. C'est rassurant.

Qu'est-ce que ça a changé d'atteindre votre objectif ?
22 kilos, ça change tout. Je peux aller dans n'importe quel magasin pour m'habiller. Les regards des autres changent aussi quand ils se posent sur moi. Et puis mon hygiène de vie n'est plus la même. Aujourd'hui, je fais quatre heures de sport par semaine. Avant, ça m'était presque impossible à cause de mon surpoids.

Le moment le plus émouvant ?
Quand l'équipe du centre Naturhouse m'a demandé de témoigner dans *PesoPerfecto*. Après avoir découvert dans ce magazine que l'on pouvait y arriver, me retrouver à mon tour dans *PesoPerfecto* était très émouvant. ■

C'est dans les centres Naturhouse
de **Bayonne** et de **Dax** que **Julien Lissargue**
et **Céline Vinet** ont perdu 12 kg et 22 Kg

Françoise Caudron

gérante des centres Naturhouse
de Bayonne, de Dax et de Mont-de-Marsan

« LE CŒUR DE LA MÉTHODE, C'EST ASSOCIER SUIVI ET PRODUITS »

TEXTE **LÉA DANIEL**
PHOTOS **BRUNO RAYMOND**

RÉSOLUMENT PERSUADÉE DE L'IMPORTANCE D'UNE BONNE ALIMENTATION SUR LA SANTÉ, FRANÇOISE, QUI TRAVAILLAIT DÉJÀ DANS LE MONDE DE LA DIÉTÉTIQUE AUPARAVANT, A DÉCOUVERT AVEC NATURHOUSE, LA MÉTHODE IDÉALE POUR FAIRE CONCORDER SES CONVICTIONS AVEC LA PRATIQUE. DÉJÀ GÉRANTE DES CENTRES DE BAYONNE ET DAX, ELLE A LANCÉ LE TROISIÈME QUI A OUVERT SES PORTES EN MAI À MONT-DE-MARSAN.

De gauche à droite : Julie et Aurélie, les diététiciennes du centre avec Françoise.

Bayonne en 2007, Dax en 2008 et maintenant Mont-de-Marsan... Si Françoise ne s'arrête plus, c'est qu'elle est convaincue du bien-fondé de la mission qu'elle s'est donnée : réapprendre à ses clients à bien manger. Entretien avec une gérante pour qui l'éducation est la clé d'un bon régime.

Pouvez-vous nous raconter votre parcours ?
Je travaillais dans le domaine de la diététique protéinée. Alors quand j'ai découvert la méthode Naturhouse, j'ai tout de suite été conquise. En fait, j'avais vu les limites de la diététique protéinée et j'ai souhaité privilégier une méthode plus douce qui respecte l'organisme et le corps.

La méthode Naturhouse est efficace aussi bien pour les petites que pour les grosses pertes de poids ?
Oui, certainement. Chaque prise en charge est individuelle donc on s'adapte à toutes et à tous, notre action sera ensuite plus ou moins longue. Et il est vrai que les compléments à base de plantes sont très efficaces pour les petites pertes de poids, notamment pour ce qui concerne le traitement de la rétention d'eau ou des problèmes circulatoires.

Combien coûte un régime dans les centres Naturhouse ?
La consultation est gratuite. Ensuite, il faut compter l'achat des compléments pour un montant de 30 à 40 € par semaine. On ne peut pas dire que ce soit une méthode très chère. Pour le prix des compléments, vous avez la consultation qui est appropriée à votre cas personnel. C'est vraiment le cœur de la méthode, associer suivi et produits.

Qu'est-ce qui vous motive le plus dans votre travail ?
De manière générale, ce qui m'intéresse, c'est de redonner une bonne alimentation aux gens car c'est ce qui fait la santé et la vitalité. Aujourd'hui, les gens sont un peu perdus dans l'alimentation moderne, ils ont besoin qu'on leur donne des bases. Notre but est d'essayer de réapprendre des gestes simples comme faire la cuisine au lieu de passer du temps devant la télé. ■

Aurélie Tissedre

diététicienne-nutritionniste
du centre Naturhouse de Dax

« JE SUIS LÀ POUR CONSEILLER AU QUOTIDIEN ET DONNER DES ASTUCES »

S'APPUYANT SUR UNE GRANDE CONNAISSANCE DES PRODUITS NATURELS QU'ELLE PROPOSE, AURÉLIE MET SURTOUT UN POINT D'HONNEUR À FAIRE PREUVE DE PÉDAGOGIE AUPRÈS DE SES CLIENTS, QU'ELLE ACCOMPAGNE DE SES ASTUCIEUX CONSEILS. TOTALEMENT CONFIANTE EN LA MÉTHODE NATURHOUSE, LA DYNAMIQUE ET VOLONTAIRE DIÉTÉTICIENNE AVOUE MÊME NE JAMAIS AVOIR PEUR DE NE PAS ARRIVER À FAIRE PERDRE DU POIDS À SES PATIENTS. RENCONTRE AVEC UNE JEUNE FEMME DÉTERMINÉE.

Quand une cliente motivée rencontre une diététicienne impliquée, cela donne forcément une belle histoire. Retour sur celle de Céline qui s'est transformée au fur et à mesure grâce aux conseils de sa diététicienne.

Qu'est-ce qui a décidé Céline à venir vous voir ?
Céline nous a trouvé grâce à *Peso Perfecto*, elle a lu un témoignage. Elle a eu envie de perdre du poids, elle aussi. Dès le premier rendez-vous, elle m'a précisée qu'elle avait toujours été en surpoids, qu'elle avait fait un gros régime à l'adolescence. Et c'est en arrêtant toute activité physique qu'elle avait alors repris ses kilos. Tiraillée entre l'arrêt et la reprise du sport, puis l'arrêt et la reprise du tabac. À un moment donné, elle s'est retrouvée désarmée et elle avait besoin d'un soutien.

Avez-vous tout de suite compris comment vous alliez l'aider ?
Oui. Au premier rendez-vous, on fait toujours un bilan complet. J'ai vu qu'elle faisait un peu de rétention d'eau et qu'elle avait surtout un problème d'excès de masses grasses. J'ai donc adapté le régime en diminuant les féculents ainsi que les graisses et les sucres qui n'étaient pas nécessaires.

Êtes-vous passée par des phases de découragement ?
Les gens qui perdent beaucoup de poids ont souvent des caractères très souples.

Aurélie et Céline, une complicité à l'épreuve des kilos.

C'est facile de les emmener loin. Avec Céline, je n'ai pas vu le temps passer, elle était tout le temps de bonne humeur, positive et surtout très régulière dans les rendez-vous. C'est très important. Résultat, aujourd'hui, elle n'est plus la même personne. Je me souviens même qu'un jour, elle est arrivée relookée. Elle était devenue brune, avec les cheveux courts laqués et de nouvelles lunettes. Je ne l'ai même pas reconnue.

Que faisiez-vous avant Naturhouse ?
Je travaillais dans un centre d'adolescents obèses où je donnais des cours de cuisine. Cela m'aide beaucoup aujourd'hui, puisque je suis là aussi pour conseiller au quotidien, donner des astuces. Les gens veulent des conseils pratiques comme apprendre à cuisiner, faire leurs courses, aller au restaurant, pique-niquer ou recevoir.

Quels sont justement les principales astuces ?
Pour les courses c'est simple. Il s'agit d'acheter des aliments les plus bruts possibles type escalope de poulet non panée, jus d'orange 100%, compote sans sucre ajouté, etc. Il y a aussi forcément des aliments écartés au début mais que l'on retrouve en cours de régime ou en stabilisation. On apprend à s'en passer grâce à des compléments qui régulent les envies de sucré ou de salé. ■

Julie Bonnefond

diététicienne-nutritionniste
du centre Naturhouse de Bayonne

« MON REFLEXE : DÉTECTER LES CAUSES DE SURPOIDS »

ATTIRÉE PAR LES MÉTHODES DE TRAVAIL DES CENTRES NATURHOUSE, JULIE Y A POSTULÉ DÈS LA FIN DE SES ÉTUDES ET L'OBTENTION DE SON DIPLÔME. EN POSTE DEPUIS PRÈS DE QUATRE MOIS, ELLE PARTAGE SON TEMPS DE TRAVAIL ENTRE LES CENTRES DE BAYONNE ET DE DAX ET AFFIRME S'ÉPANOUIR COMPLÈTEMENT.

Lorsqu'elle a rencontré Julien à l'occasion de sa première visite au centre Naturhouse de Bayonne, Julie se souvient d'un jeune homme qui en avait assez de l'image qu'il renvoyait aux autres. Il pesait alors près de 107 kg et après trois mois seulement de séances hebdomadaires et de travail sur son alimentation, Julien a perdu plus de 12 kg. Pour le plus grand plaisir de sa diététicienne.

Quel est le tout premier sujet que vous abordez avec un client lors de la première rencontre ?

Le premier réflexe que l'on doit avoir, c'est évidemment de détecter les causes du surpoids de la personne en parlant avec elle. Pour Julien, ce n'était pas difficile à comprendre. J'avais en face de moi un jeune homme de 21 ans qui sortait beaucoup et avait une alimentation négligée. Ensemble, on a réussi très vite à cerner les principales retouches à apporter. Il ne s'agissait pas pour moi de lui dire de moins sortir, ce n'est pas de mon ressort, il fallait juste adapter son alimentation à son mode de vie et à ses sorties.

Cela n'a pas été trop difficile ?

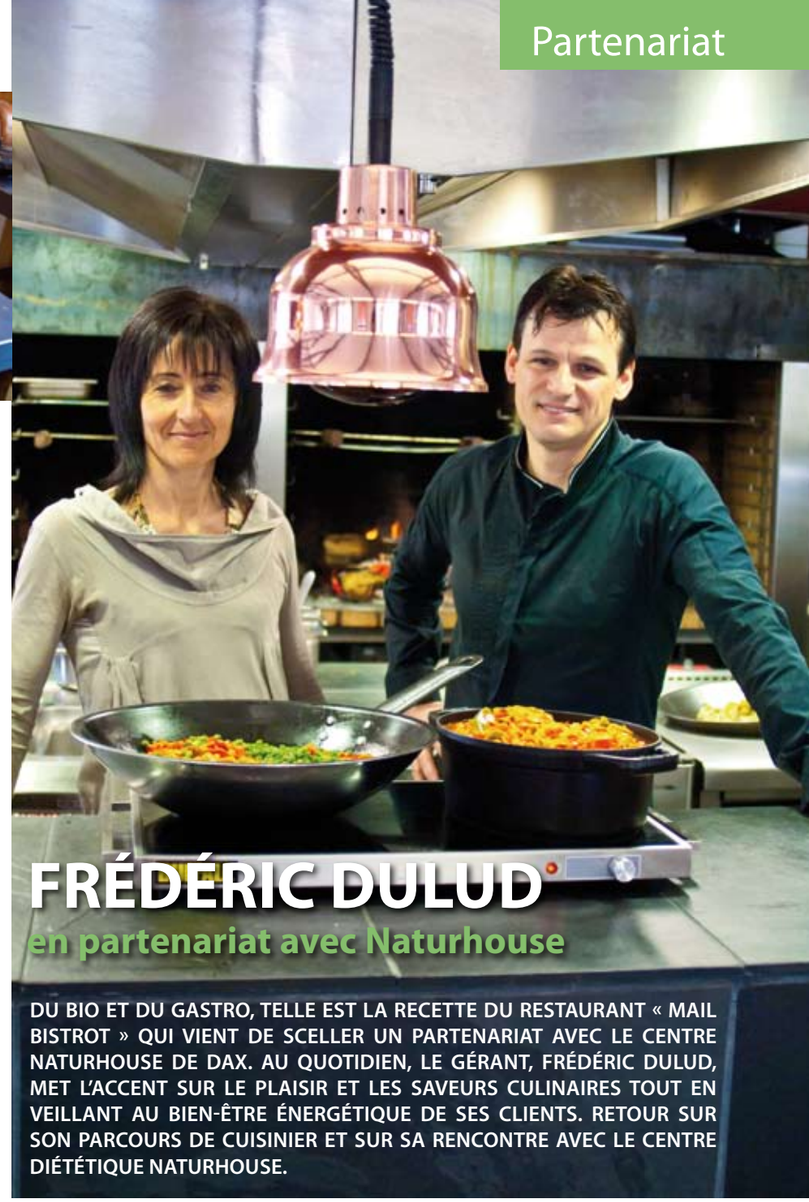
Non, bien au contraire. Julien s'est montré très conciliant, car il faut dire qu'il a commencé à perdre du poids assez rapidement. Il a tout de suite été motivé. Boosté par ces premiers résultats, il s'est intéressé au foot et au rugby. Il s'est même mis à la musculation. En fait, il a commencé à se plaire et les conseils de nutrition que je lui donnais sont devenus un plaisir pour lui.

L'adaptation semble être au coeur de votre métier.

Absolument. Il faut non seulement s'adapter à chaque personne, puisque chaque cas est différent, mais aussi s'adapter à l'évolution des clients. C'est ce qui rend mon travail si épanouissant et je dois avouer que c'est la raison principale, avec le fait de travailler avec des produits à base de plantes. Je savais que je pourrais avoir mes propres clients et les suivre sur la durée. Voilà, pour moi, le mot-clé de notre méthode, c'est le suivi. ■

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire
BAYONNE (64)
34, rue Bourgneuf
05 59 46 16 98
PLUS DE 1700 CENTRES,
voir pages 64 et 65

Leïla, Julien et Julie lors d'une consultation avec Julien.



FRÉDÉRIC DULUD

en partenariat avec Naturhouse

DU BIO ET DU GASTRO, TELLE EST LA RECETTE DU RESTAURANT « MAIL BISTROT » QUI VIENT DE SCELLER UN PARTENARIAT AVEC LE CENTRE NATURHOUSE DE DAX. AU QUOTIDIEN, LE GÉRANT, FRÉDÉRIC DULUD, MET L'ACCENT SUR LE PLAISIR ET LES SAVEURS CULINAIRES TOUT EN VEILLANT AU BIEN-ÊTRE ÉNERGÉTIQUE DE SES CLIENTS. RETOUR SUR SON PARCOURS DE CUISINIER ET SUR SA RENCONTRE AVEC LE CENTRE DIÉTÉTIQUE NATURHOUSE.

TEXTE **AURÉLIE LALANNE** PHOTOS **BRUNO RAYMOND**

La restauration est parfois une affaire de famille comme en témoigne le chef Frédéric Dulud. Fils de restaurateur, il a apprivoisé les saveurs très tôt aux côtés de ses parents en tant qu'apprenti. Pour lui, la cuisine est un savoir–faire qui se pratique sur le terrain. Au lieu de faire en école hôtelière, il a migré à Paris pour faire ses premières armes. Et pas n'importe lesquelles puisque dès l'âge de 16 ans il est entré dans les cuisines gastronomiques les plus prestigieuses de la capitale comme « Ledoyen » situé sur les Champs-Élysées ou chez « Prunier ». Mais le rythme parisien n'était pas vraiment fait pour ce jeune cuisinier. « *Je suis un homme de saison, soucieux du respect de la nature, voilà pourquoi je ne compose qu'avec des produits bio. Et il est plus facile de manger de la volaille provenant des fermes ou servir du poisson sauvage quand on est restaurateur provincial.* »

En route vers le Sud

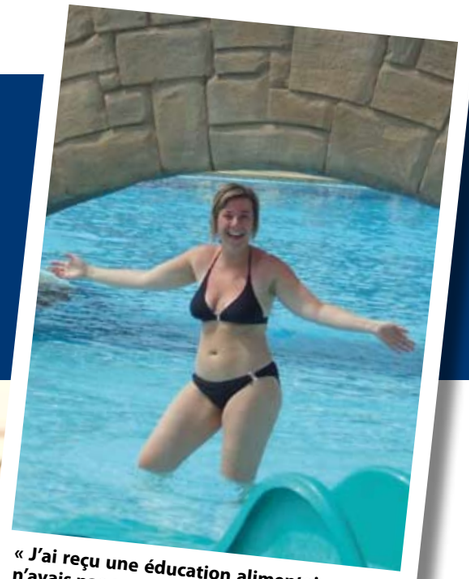
En vrai « globe-cooker », il gagne le Sud de la France. Il s'arrête d'abord à Montpellier pour devenir le sous-chef, puis l'adjoint de Jean-Luc Rabanel (consacré chef de l'année 2008). Il file ensuite à Bordeaux pour travailler sur un bateau de croisière avant de poser ses bagages dans les landes et plus précisément à Capbreton, où il monte son premier restaurant gastronomique « Les copains d'abord » avant de reprendre le QG de la ville, la « Pêcherie Ducamp». Mais son envie de partager ses talents culinaires ne s'arrête pas là. Il décide de créer une agence de traiteur sur toute la région Aquitaine avant d'ouvrir à Dax le « Mail Bistrot ». Une occasion parfaite pour devenir le relais du centre Naturhouse de la ville, et proposer à tous ses clients de partager une alimentation saine et équilibrée.

Avec Naturhouse, en avant pour les astuces

Lié d'amitié avec la gérante, les deux compères ont décidé de signer ce partenariat suite à un travail nutritionnel qu'ils ont élaboré ensemble : « *Bien que chef cuisinier, je ne suis pas en surcharge pondérale. Mais à un certain moment, je voulais perdre 3 ou 4 kilos. Nous avons donc appris ensemble à équilibrer mes apports nutritifs avec mes besoins énergétiques. Car suivant les aliments que nous mangeons, nous pouvons même accroître notre énergie.* » Au « Mail Bistrot », le buffet est à volonté (voir photo). Et pour permettre aux clients du centre Naturhouse d'éviter la frustration qu'ils ont souvent au restaurant, le chef inscrit chaque jour sur son ardoise le menu « astuce » qui allie légumes, poisson, pain complet et laitage. Le patron de l'établissement explique : « *Mon personnel et moi-même ne nous considérons pas comme des nutritionnistes ni même des diététiciens ; mais comme des facilitateurs de rencontres avec les plats et le centre Naturhouse.* ». La rééducation alimentaire façon Frédéric Dulud passe donc avant tout par le goût. ■

> Mail Bistrot
507 route de la Bernadère
40990 Saint-Paul-lés-Dax
05 58 55 04 04

« j'ai trouvé mon équilibre chez Naturhouse »



« J'ai reçu une éducation alimentaire que je n'avais pas avant. »

Très impliquée, Nadège n'a pas eu de mal à perdre les kilos qui la gênaient. Avec Naturhouse elle a vite adopté la formule gagnante : bien manger pour retrouver son poids idéal. Elle nous raconte son histoire.

Nadège

12 Kg en moins

Angers

(Maine-et-Loire – 49)

Nom : **Ribault**
Âge : **28 ans**
Taille : **1,62 m**
Profession : **hôtesse de caisse**

Poids de départ : **70,5 kg**
Poids actuel : **58,8 kg**

Elle a perdu 12 kg

Temps écoulé **14 semaines**

TEXTE **NICOLAS MATHÉ**
PHOTOS **XAVIER BÉNONY**

La gourmandise n'est pas toujours un vilain défaut à condition de savoir bien manger. C'est ce qu'a appris Nadege en choisissant de suivre la méthode de Naturhouse. Aimant cuisiner, mais sans avoir les bons réflexes alimentaires, cette angevine de 28 ans sait désormais allier plaisirs culinaires et valeurs nutritives.

Quel a été l'élément déclencheur qui vous a poussé à suivre le programme Naturhouse ?
Je souhaitais vraiment perdre du poids en ayant un suivi sérieux. Consciente de mon besoin d'encadrement, je voulais que ce soit réellement efficace. Je n'avais pas pour but d'atteindre la taille des mannequins, mais je souhaitais perdre les kilos que j'avais en trop afin de me sentir mieux dans ma peau et dans ma tête.

Pourquoi avoir attendu avant de consulter une diététicienne ?
La relation à la nourriture est bien plus complexe que la simple gourmandise. Il est vrai qu'elle a des vertus de réconfort. Par exemple lorsque j'ai une baisse de moral, manger m'apaise et me rassure. Je me réfugiais dans cet aspect émotionnel. Il faut dire que j'aime bien les bons petits plats !

Durant ces 14 semaines de suivi, quelle relation avez-vous établie avec Charlotte, votre diététicienne ?
Elle a été et reste un solide soutien moral. Dès la première prise de contact, son sourire et son ouverture d'esprit m'ont rassurée. Elle propose, sans jamais forcer ni juger. Nous avons créé une relation de proximité primordiale pour mener à bien ma démarche. Son rôle a été de m'expliquer comment faire les bons choix alimentaires. Elle a aussi été, durant toute cette période, d'une précieuse aide psychologique.

Dans quel état d'esprit étiez-vous pendant votre suivi ?
Dès le début je me suis profondément impliquée en suivant les consignes à la lettre. J'ai pratiqué une activité physique, je n'achetais pas de confiseries pour ne pas être tentée et je tenais un journal de bord où je notais tout ce que je mangeais. Concernant les sorties avec, les amis, j'arrivais à trouver mon équilibre : soit en préparant mes repas, soit en faisant du sport. Aussi, grâce à mon « jean témoin », je gardais la motivation car avant je pouvais tout juste le fermer alors que désormais je flotte dedans. Une preuve de l'efficacité de mes efforts.

« J'AI MAIGRI DE MANIÈRE HARMONIEUSE ET C'EST COMME ÇA QUE MON ENTOURAGE S'EN EST APERÇU »

Qu'est ce que Naturhouse vous a apporté ?
Le centre a été comme une école où j'ai reçu une éducation alimentaire que je n'avais pas avant. J'ai appris à connaître mon corps, à me prendre en mains pour ne pas manger n'importe quoi, à faire mes courses, et à savoir cibler les aliments sains. J'ai trouvé intéressant de comprendre comment ça mon corps fonctionne.

Craignez-vous de reprendre du poids ?
Oui, il y a toujours cette peur. C'est pour cela que je me rends encore au centre afin de poursuivre ce suivi diététique. Je suis libre d'y aller quand je le désire. Ça me sécurise pour l'avenir. ■

Nadège a pu s'appuyer sur sa diététicienne-nutritionniste pour atteindre son objectif et perdre 12 kg en 14 semaines.

C'est dans le centre Naturhouse d'**Angers (Maine-et-Loire)**, que **Nadège Ribault** a perdu 12 kg

Geneviève Hugo

gérante du centre Naturhouse d'Angers

« LA MÉTHODE NATURHOUSE S'ADAPTE À TOUT LE MONDE »

TEXTE **LÉA DANIEL** ET **NICOLAS MATHÉ**
PHOTOS **XAVIER BÉNONY**

IL Y A PRÉCISÉMENT 1 AN ET 4 MOIS QUE S'EST CRÉÉ LE PREMIER CENTRE NATURHOUSE D'ANGERS SOUS LA HOULETTE DE GENEVIÈVE HUGO. APRÈS AVOIR MÉTICULEUSEMENT RECRUTÉ SA DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE, ELLE A INSTAURÉ UN LIEN DURABLE AVEC L'ENSEMBLE DE SA CLIENTÈLE. ELLE NOUS LIVRE SA VISION DE LA MÉTHODE NATURHOUSE.

Pourquoi avez-vous décidé d'implanter un centre Naturhouse à Angers ?
Au fil de mes expériences professionnelles, je me suis aperçue du rôle primordial de la diététique. Après avoir été préparatrice en pharmacie, j'ai monté mon propre centre de fitness à Montpellier. Je suis partie à Orléans pour continuer à travailler dans le sport. J'ai découvert Naturhouse, dont le concept et la façon de faire m'ont directement attirée.

Comment parlez-vous de la méthode Naturhouse aux personnes qui ne la connaissent pas ?
C'est un travail de rééquilibrage alimentaire mené par une diététicienne associé à la prise de compléments alimentaires à base de plantes. Le suivi régulier mené par notre diététicienne -nutritionniste est primordial. À Angers, il n'y a pas seulement des femmes qui entrent dans le centre mais des hommes ou des préadolescents. La méthode Naturhouse s'adapte à tout le monde.

La personnalité des diététiciens est-elle importante ?
Énergie et joie de vivre sont les maîtres-mots pour pouvoir dynamiser et motiver les gens qui ont l'impression d'avoir tout essayé pour perdre du poids. Avec, Charlotte, j'ai de suite su que c'était-elle. Elle est sincère, souriante et pleine de vie. Elle possède les qualités nécessaires pour entretenir l'esprit de convivialité du centre.

Vos secrets pour garder la forme ?
Hydratation et alimentation saine sont les ingrédients de base pour une bonne hygiène de vie. De plus en plus, les Français se laissent aller à de mauvaises habitudes, tout particulièrement pendant leur pause-déjeuner. Sans compter ceux qui oublient de pratiquer un sport. Pourtant quand on fait régulièrement une activité physique, le corps n'a pas le temps de stocker. La dernière astuce... rester positif malgré les aléas de la vie ! ■

ANGERS (49)
23, rue Plantagenêt
02 41 39 35 65
PLUS DE 1700 CENTRES,
voir pages 64 et 65

Charlotte Sauvage

diététicienne-nutritionniste du centre Naturhouse

« LE SUIVI INDIVIDUEL EST À LA FOIS APPRÉCIABLE ET INDISPENSABLE »

ORIGINAIRE D'ANGERS, CHARLOTTE EST DIÉTÉTICIENNE-NUTRUITIONNISTE DIPLÔMÉE. ELLE A DÉMARRÉ SA CARRIÈRE PROFESSIONNELLE DANS LE CENTRE NATURHOUSE D'ANGERS QUI LUI A PERMIS DE METTRE EN VALEUR SON SAVOIR FAIRE ET D'INSTAURER UNE RELATION DURABLE AVEC LA CLIENTÈLE.

Grâce aux conseils de Charlotte, Nadège a réussi à perdre 12 kg en l'espace de 14 semaines. Une performance qui a été réalisable par l'encouragement et les rendez-vous hebdomadaires avec sa diététicienne-nutritionniste. Retour sur une histoire pas comme les autres.

Quels ont été les moments forts pendant votre suivi avec Nadège ?
L'enthousiasme de Nadège était très rafraîchissant ! À chaque perte de poids, elle poussait des cris de joie. Sa réaction était très encourageante autant pour elle que pour moi. Je n'ai pas de souvenirs d'avoir passé des moments difficiles. Je suis persuadée que sa perte de poids est étroitement liée à son optimisme.

Comment avez-vous diagnostiqué son surpoids ?
Nous avons calculé son indice de masse corporelle qui était à 26,5. Nadège était donc en léger surpoids, en excédant de peu le socle de 25 qui est le chiffre repère pour parler de surcharge pondérale. Nous avons ensuite pris en compte son âge et sa taille. Elle a perdu 10,5 kg. Et remarquablement, elle a continué à maigrir lors de la phase de stabilisation. Son objectif a donc été atteint avec succès.

Comment expliquiez-vous son léger surpoids ?
Elle mangeait davantage le soir que le midi, et elle succombait au grignotage l'après-midi. Aussi, en tant qu'hôtesse de caisse, Nadège est toujours assise. Elle avait une alimentation riche comparée à ses dépenses énergétiques. Ensemble nous avons rééquilibré tout ça. On se fixait des plannings à la semaine pour organiser ses repas sans pour autant oublier de se faire plaisir en mangeant équilibré. Au départ nous avons évité les féculents et les tentations. Le plus important a été de bien composer son déjeuner. Souvent le manque de temps fait manger les gens vraiment n'importe comment, alors qu'une tomate, un concombre, un œuf et un yaourt sont faciles à emporter et bien équilibrés.

Nadège a-t-elle un poids stable désormais ?
Elle vient une fois par mois ou une fois tous les quinze jours en entretien pour garder une certaine dynamique et continuer à être encouragée. Elle a vraiment besoin de ces rendez-vous. D'un point de vu professionnel, le suivi individuel est à la fois appréciable et indispensable. Si elle reprend 300 grammes on se fait une piqûre de rappel. Mais Nadège est une personne perfectionniste et très organisée. Elle est désormais stable et prête à continuer d'appliquer nos conseils. ■

L'équipe du centre Naturhouse d'Angers.

Cellulite, graisse et peau d'orange : on déstocke tout !

JUPES PLUS COURTES, SHORTS, MAILLOTS DE BAIN, L'ÉTÉ NOUS INCITE À MONTRER NOS GAMBETTES ET À DÉVOILER UN PEU PLUS NOTRE CORPS. AU RISQUE DE LAISSER APPARAÎTRE LA CELLULITE, LA PEAU D'ORANGE ET LES PETITS AMAS DISGRACIEUX ACCUMULÉS PENDANT L'HIVER. ALORS, PRÉPAREZ VOS ARMES ET COMMENCEZ LE COMBAT POUR DÉSTOCKER LES GRAISSES. UNE GUERRE D'USURE VA COMMENCER.

TEXTE **GWÉNAËLLE CONRAUX** PHOTOS **ISTOCK PHOTO**

Les graisses sont indispensables à notre bonne santé. Ce n'est pas facile à admettre, mais c'est vrai que nous avons besoin d'elles, ne serait-ce que pour avoir des enfants. Les graisses servent à nous donner l'énergie nécessaire pour vivre, bouger, manger, etc. Reste à ne pas les laisser nous dépasser sous peine d'un envahissement de la peau d'orange. Deuxième mauvaise nouvelle : les graisses (ou lipides) sont partout et dans tous les aliments. Impossible d'y échapper ou presque. Pourtant tous les lipides ne doivent pas être diabolisés. Certains sont bons pour la santé, comme les acides gras, par exemple. Mais les lipides n'ont pas que des qualités. Le principal défaut des graisses réside dans leur capacité à se stocker sans limite dans l'organisme dans des cellules que l'on appelle les adipocytes. Ces cellules sont les récepteurs des gouttelettes de graisse et se sont spécialisées dans leur stockage. Notre corps en contient entre 20 et 25 milliards. Leur paroi est très élastiques et leur taille évolue constamment en fonction des excès alimentaires. Elles peuvent gonfler jusqu'à 60 fois leur volume. Dès que les lipides stockés dans les cellules graisseuses dépassent une certaine taille, l'adipocyte déclenche la formation d'une nouvelle cellule de stockage. Le capital d'adipocytes n'est pas fixe : il augmente, mais ne diminue jamais. C'est une des raisons pour lesquelles il est si facile de re-grossir après avoir perdu du poids.

Pas facile non plus de s'en débarrasser… puisque avec 9 calories par gramme, les lipides sont les champions calorifiques toute catégorie, perdre 1 kilo de graisse c'est dépenser 9 000 calories !

LE SUCRE UN LIPIDE COMME LES AUTRES

Le phénomène est connu. Quand les muscles et le foie ne peuvent plus stocker, excédent de sucre appelé également glycogène, est transformé en graisse sous l'effet de l'insuline. Pour fabriquer du gras, la recette est donc très simple. Il suffit de craquer pour une barre chocolatée, un soda ou une pâtisserie entre deux repas. Si l'on ajoute à cela, l'absence d'activité physique, on laisse les graisses entrer par la grande porte. Par contre pour s'en débarrasser c'est une toute autre histoire. En effet, il existe une relation directe entre l'absorption de sucres et le stockage dans les cellules graisseuses : pour que le destockage du gras soit effectif, il faut que le taux de sucre circulant dans le sang soit normal. Autrement dit, s'il y a trop de sucres en circulation, les cellules graisseuses (adipocytes) ne peuvent pas déstocker ! Les cellules graisseuses existantes resteront alors pleines, et l'organisme va en fabriquer de nouvelles. Et quand enfin vous aurez réussi à brûler quelques réserves au prix de nombreux efforts, certaines de ces cellules vont se vider, mais sans jamais disparaitre, et seront prêtes à se remplir de nouveaux stocks dès que vous ferez moins d'efforts ! C'est fameux le phénomène du régime « yoyo », véritable cercle vicieux du stockage. La régulation naturelle du poids est donc orientée vers la protection, c'est-à-dire la constitution d'un stock d'énergie pouvant être utilisé en cas de famine. Notre corps est champion toutes catégories pour combattre les déficits énergétiques. Mais il n'est pas très efficace quand il s'agit de lutter contre nos excès.

« LES GRAISSES SERVENT À NOUS DONNER L'ÉNERGIE NÉCESSAIRE POUR VIVRE, BOUGER, MANGER, ETC. RESTE À NE PAS LES LAISSER NOUS DÉPASSER SOUS PEINE D'UN ENVAHISSEMENT DE LA PEAU D'ORANGE.

LES MOTS POUR LE DIRE

Adipocyte : cellule spécialisée dans le stockage de la graisse. Ces cellules sont huit fois plus grosses que les autres.

Cellulite : augmentation du tissu conjonctif sous-cutané qui donne un aspect « peau d'orange ». La cellulite est composée d'adipocytes de grande taille.

Lipide : substance nutritive contenue dans les aliments de la classe des graisses. Les lipides sont présents dans les matières grasses ajoutées et dans celles dites de «constitution'.

Lipolyse : mécanisme entraînant la dégradation des molécules graisseuses.

Tissu adipeux : nom scientifique donné à la graisse. Il est formé d'adipocytes.

Triglycéride : graisse du sang et du tissus adipeux. Dans les apports de graisse, elles sont majoritaires.

DES MÉTHODES DE DÉSTOCKAGE NATURELLES…

Les graisses stockées sont tout de même utilisées par le corps. Le déstockage des graisses (autrement appelé lypolyse) intervient lorsque nous sommes en déficit de carburant en provenance de l'alimentation. Cela arrive essentiellement la nuit pendant le sommeil, mais aussi parfois, pendant la journée si l'écart entre deux repas est trop long. Pour destocker, pas de secret : il faut faire de l'exercice pour que les muscles utilisent le sucre. Et plus on a

de muscles, c'est-à-dire de masse maigre et plus on consomme de sucre. Le travail de fond ne se voit pas tout de suite mais, après quelques semaines d'effort, vous commencerez à noter une amélioration de la qualité de votre peau, de votre circulation sanguine, de votre tonus. Un peu de courage et quelques exercices transformeront significativement votre allure. Mais le sport, n'est pas le seul moyen pour se séparer de ces petites cellules de graisse. On peut également augmenter le phénomène de « carburation » avec des produits alimentaires adaptés : cannelle, nopal, café vert, thé vert . En effet parmi les méthodes naturelles pour déstocker les graisses, figurent des aliments dit « brûleurs de graisse » dont Alessandra Moro-Buronzo* dresse la liste. Fruits, légumes, algues, épices et plantes aromatiques ainsi que les boissons qui peuvent se montrer bénéfiques. Mais attention, prévient-elle, « *les aliments dits* «brûle-graisses» *ne font pas de miracle* ». Associé à une alimentation équilibrée, pomme, pamplemousse, ananas, persil, cumin, thé vert et autres aliments vous donneront un bon coup de pouce. Autre technique encore plus douce : le massage. Que ce soit pendant cinq minutes à domicile ou pendant 40 mn chez l'esthéticienne, les passages répétés des mains sur le corps aident à rétablir la circulation sanguine, limite la rétention d'eau et facilite l'élimination des graisses et des toxines. Finalement, ce n'est pas si compliqué ! ■

*auteur de l'ouvrage Les aliments brûleurs de graisse, aux éditions Jouvence,

HOMME-FEMMES : PAS D'ÉGALITÉ

L'une des principales différences morphologiques entre l'homme et la femme, c'est la graisse. Plus abondante chez les filles d'Eve, elle adoucit les contours musculaires, efface plus ou moins les saillies osseuses et arrondit les surfaces, y creusant à certains endroits des plis et des fossettes caractéristiques. Chez la femme normale, la graisse représente en moyenne entre 18 et 25 %, de son poids, alors que chez l'homme elle n'en représente en général que 10 à 15 %. Cette différence est due au fait que la femme peut porter un jour un enfant.

SATURÉ OU PAS, JE SATURE !

Il existe trois catégories principales d'acides gras :
- **les saturés : beurre, crème fraîche, lard, graisses animales**
- **les mono-insaturés : huile d'olive, huile de colza, graisse de porc**
- **les poly-insaturés : cacahuètes, amandes, noix, noisettes, pistaches, poissons gras, huile de tournesol, de noix, de maïs, de soja.**

Ce sont les acides gras qui contiennent le plus d'Omégas 3.

Un apport d'1/3 de chaque catégorie est préconisé pour une alimentation équilibrée en lipides. Globalement l'intérêt d'un corps gras est proportionnel à son degré d'insaturation mais aussi à sa propension à s'oxyder. Les acides gras saturés sont tout autant néfastes à haute dose que les acides gras poly-insaturés qui sont extrêmement oxydatifs car sensibles à l'oxygène, à la chaleur et au rancissement. Il faut donc consommer crus les acides gras poly-insaturés et en association avec des aliments riches en antioxydants.

3 SEMAINES pour prendre soin de vous ...

SOLUTION Effet Ventre Plat

Pour éliminer la sensation de ballonnement et tonifier votre ceinture abdominale.

La Solution comprend :

- Le livret alimentaire pour **3 semaines**
- Les compléments alimentaires **ciblés**
- La fiche de **conseils adaptés**

En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE

www.naturhouse.fr

N° Indigo 0 820 08 07 06

0,15 € TTC / MN

C'est l'été

ON ATTEND TOUJOURS L'ÉTÉ AVEC IMPATIENCE, AVEC SES JOURNÉES SOUS LE SOLEIL EN CROQUANT UNE TOMATE, SES SOIRÉES À LA BELLE ÉTOILE EN DÉGUSTANT UN MELON... LES PLAISIRS ESTIVAUX SONT AUSSI NOMBREUX QU'IL Y A DE FRUITS ET LÉGUMES POUR PIMENTER ET RAFFRAÎCHIR CETTE SAISON TRÈS HAUTE EN SAVEURS. À VOS PANIERS POUR VOUS RÉGALER !

TEXTE **ALIX TAGUER** PHOTOS **STOCK PHOTO**

LE MELON

> Detoxifiant

Ce fruit contient du calcium, du fer, du potassium, des sels minéraux, du sodium, des vitamines A, B1, B3, B6, B9, vitamine C et vitamine E. Très rafraîchissant, le melon a des vertus laxatives et ouvre l'appétit. Avec une valeur alimentaire presque nulle, le melon aide à éliminer les toxines de l'organisme. La chair de melon a un pouvoir calmant si elle s'applique sur des brûlures légères.

Curiosité : le melon est excellent pour prendre soin de son visage et des peaux sèches. La recette est simple. Presser le melon pour faire du jus. Ajouter du lait frais, de l'eau distillée et appliquer.

AVOCAT

> Anti-oxydant

On trouve en moyenne 14 g de lipides dans un demi-avocat (100 g), ce qui le classe parmi les fruits les plus gras, juste derrière les noix. Toutefois, s'agissant en grande partie d'acide linoléique, ces lipides permettent notamment de faire baisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang. Les avocats sont riches en vitamine E que l'on dit être une vitamine de beauté. L'avocat fournit également une quantité importante de potassium.

Curiosité : pour bien choisir son avocat, il ne faut surtout pas appuyer avec le pouce sur le fruit car vous allez écraser la chair et risquer de laisser une marque noirâtre.

CASSIS

> Un trésor anti-vieillissement

À l'exception de la B12, toutes les vitamines B sont présentes dans le cassis. Le cassis est le fruit le plus riche en vitamine C contenant de 150 à 200mg/100g. Il a des propriétés anti-allergiques et anti-oxydantes. Ses pigments et ses tanins agissent radicalement sur votre organisme en protégeant vos yeux des rayons lumineux. Ils favorisent la digestion, la tolérance glucidique tout en diminuant le mauvais cholestérol. Les risques de maladies cardiovasculaires en sont donc réduits.

Curiosité : le cassis est un arbuste de 1,5 à 2 mètres de haut, ses feuilles sont recouvertes de poils, et sont fortement odorantes. Les fleurs jaunes éclosent d'avril à juin en grappes pendantes.

AIL

> Bon pour le cœur

Plusieurs études ont démontré que la consommation d'ail diminuait le risque de certains cancers. L'ail fait également partie des aliments recommandés dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Plusieurs études réalisées confirment ses propriétés thérapeutiques, il permet en effet de lutter efficacement contre certaines infections. Pour profiter de ces bienfaits, on recommande de consommer au moins 3 grammes par jour, soit l'équivalent d'une gousse entière.

Curiosité : le germe de l'ail rend ce légume de la famille des poireaux, parfaitement indigeste. C'est aussi ce qui fait que l'ail « sent l'ail ». Il vaut mieux l'enlever, ça vient tout seul et c'est bien meilleur.

TOMATE

> Remède tout terrain

La tomate est riche en vitamines A, B, C, E, elle contient du fer et de nombreux sels minéraux (phosphore, brome...) Elle est apéritive, désintoxicante et diurétique. Elle est fort appréciée en cosmétique notamment pour purifier les peaux grasses, désinfecter les peaux acnéiques et éclaircir les teints ternes, brouillés ou fatigués... Contre les petites imperfections, les rondelles de tomate font merveille...

Curiosité : originaire d'Amérique centrale, la tomate est arrivée en Europe au XVI^e siècle. Elle a longtemps été suspectée de toxicité, elle est utilisée jusqu'au XVIII^e siècle pour éloigner les moustiques ou comme plante ornementale.

FÈVE

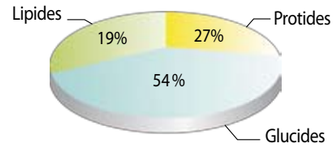
> Riche en protéines

La fève est très recommandée pour les personnes qui mangent peu ou pas de viande, car elle est particulièrement riche en protéines : environ 6 g de protides pour 100 g de fèves. Son apport en protéines est équivalent à celui des petit pois et est bien au-dessus de la moyenne des légumes frais. La qualité des protéines de la fève est améliorée lorsqu'on l'associe aux céréales.

Curiosité : elle servait de jeton de vote pour désigner le roi du banquet lors des saturnales. La fève de la galette des rois de l'Epiphanie prolonge cette coutume, même si la graine a été remplacée par une figurine.

Menu 14 jours

Cuisiner en été ? Très peu pour vous, on comprend ! Entre festin estival et dîners nomades, vous avez envie de soleil dans le ciel et dans l'assiette mais sans vous prendre la tête. Retrouvez dans ces 14 jours de menus, des idées fraiches et colorées, à réaliser en un tour de main. Abusez des cuissons au Barbecue, à la Plancha ou en Papillotte qui sublimeront les saveurs de vos repas.



ÉTUDE NUTRITIONNELLE DE LA SEMAINE
1645 kcal (en moyenne sur 14 jours)

À COLLER SUR VOTRE FRIGO !

1re semaine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	• Thé rouge INFUNAT* • 6 biscuits FIBROKIS* • 2 petits suisses (20%mg)	• Thé vert INFUNAT* • 2 galettes de riz • 2 càc de confiture KILUVA* • Yaourt aux fruits	• Decaféiné, thé ou infusion INFUNAT au choix* • 2 biscottes KILUVA* • 1 tranche de jambon • 1 verre de lait	• Cacao APINAT* • 1 tasse de lait ½ écrémé • 2 tranches de pain aux noix • 2 càc de confiture KILUVA*	• Café vert APINAT* • 1 blinis • Fromage blanc • 2 càs de compote (sans sucre ajouté)	• Decaféiné, thé ou infusion INFUNAT au choix* • 2 tranches de pain complet • ½ tranche de chèvre frais	• Decaféiné, thé ou infusion INFUNAT au choix* • 1 bol complet : 5 càs de muesli + 1 poignée de fruits rouges + 25cl de lait d'amande
ENCAS	• 2 abricots	• Smoothie pomme-cassis (lait écrémé) • 3 biscuits FIBROKI*	• Salade de fruits frais de saison	• Soupe de fraise sur fromage blanc	• 1 jus de pêche (100% pur jus) • 3 biscuits FIBROKI*	• 1 bol de cerises	• Cubes de melon à la menthe fraiche
DÉJEUNER	• ½ drink au choix* • Salade de haricots verts (haricots verts, tomates, oignons) • Filet de merlan en papillotte (citron, herbes et condiments) • Épinards vapeur • Riz complet • Yaourt au soja + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Râpé de celeri • Pigeon aux myrtilles • Purée de courgettes et pomme de terre • Fromage blanc + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Salade de pois gourmands • Steack de thon mariné aux épices • Aubergines au four • 1 tranche de pain complet • Yaourt nature + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Choux-fleur cru au citron • Cuisse de pintade rôtie • Gratin de poireaux et coquillettes • Entremet vanille + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Tomates cœur de bœuf et mozarella • Truite au four • Tian de légumes de saison • 1 tranche de pain au son • Yaourt aux fruits + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • **Marinade de fenouil** • Magret de canard aux pêches • Spaghettis de courgettes • Quinoa • Dessert soja au café + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Salade complète (laitue, maïs, poulet, tomates, pomme de terre, concombre, oignons, radis, copeaux de parmesan…) • 1 tranche de pain complet • Thé glacé à la verveine • Yaourt nature + 2 càs de REDUNAT FIBRES*
GOÛTER	• 1 bol de mûres	• 1 pêche	• Granité de fruits rouges • 3 biscuits FIBROKI*	• 1 coktail pomme, carotte & framboise	• 1 tranche de pastèque	• 2 figues • 3 biscuits FIBROKI*	• 1 smoothie abricot fraises (lait écrémé) • 2 carrés de chocolat noir (70%)
DÎNER	• ½ drink au choix* • Soupe froide carotte et orange • 2 Œufs coques et mouillettes grillées à l'emmental • Faisselle + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Carpaccio de poivrons rouges • Brochettes de gambas • Lentilles au curry • Dessert soja au chocolat + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Velouté de tomates au cerfeuil • Blancs de poulet à l'Indienne • Cantal • 1 tranche de pain multi-céréales • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Melon au basilic • Bruschetta complète (1 tranche pain de campagne, chèvre, courgette, jambon cru, origan, huile olive) • Yaourt bifidus vanille + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Rapé de carottes vinaigrette • Papillottes de maquereau (citron, moutarde, tomate) • Petits pois frais • 2 petits suisses (20% mg) + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Salade verte • ¼ Pissaladière (pate à pizza, anchois, oignons, olives noires, herbes) • Yaourt nature + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • **Sardines grillées et petits légumes** • Riz complet • Fromage blanc + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)

2e semaine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	• Thé vert INFUNAT* • 1 tranche de pain noir allemand (Pumpernickel) • 2 càc de confiture KILUVA* • Yaourt nature au bifidus	• Café vert APINAT* • Pétales de mais soufflés • 1 verre de lait d'amande	• Décaféiné, thé ou infusion INFUNAT au choix* • 2 Tranches de pain de seigle • 1 fromage frais	• Cacao APINAT* • 1 tasse de lait ½ écrémé • 2 petits pains Suédois complets • 2 càc de confiture KILUVA*	• Thé rouge INFUNAT* • 6 biscuits FIBROKIS* • 1 fromage blanc nature	• Décaféiné, thé ou infusion INFUNAT au choix* • 2 biscottes KILUVA* • 2 càc de confiture KILUVA* • 1 yaourt de brebis	• Decaféiné, thé ou infusion INFUNAT au choix* • 1 bol complet : • 5 càs muesli + ½ pêche en dés + 25cl de lait de soja
ENCAS	• 1 bol de fruits rouge	• Jus de pomme (100% pur jus) • 3 biscuits FIBROKI*	• 1 nectarine	• 2 abricots • 3 biscuits FIBROKI*	• 1 pêche	• 3 prunes	• Smoothie fraise, melon et menthe (lait écrémé)
DÉJEUNER	• ½ drink au choix* • Salade de pastèque et feta • Maquereau en papillotte (citron, tomate, moutarde et herbes) • Carottes sautées • Semoule aux épices • Dessert soja vanille + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Émincé de radis vinaigre balsamique • Gratin de choux-fleur et brocolis • Brochettes poulet mariné au citron et thym • 1 tranche de pain multi-céréales • Yaourt brassé + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Salade de quinoa et petits légumes de saison • Saumon en papillotte • Fondue de poireaux • 2 petits suisses (20%mg) + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Concombres aux herbes et fromage blanc • Aiguillettes de canards sauce fruits rouges • Mousse de céleri • 1 tranche de pain complet • Entremet au café + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Salade de riz complète (riz, olive noire, tomate, thon, œuf, pomme, radis…) • Faisselle + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Tomates aux câpres • Cuisse lapin en papillotte (crème légère et citron) • Petits pois frais et carottes • Yaourt aux fruits + 2 càs de REDUNAT FIBRES*	• ½ drink au choix* • Rapé de betterave • Carré d'agneau safrané • Haricots verts • Tomme • 1 tranche pain aux céréales • **Sorbet à l'abricôt**
GOÛTER	• Salade de pêches blanches	• 1 tranche de melon	• Granité à la pastèque • 3 biscuits FIBROKI*	• Soupe glacée aux cerises	• 1 cocktail céleri pomme & framboise • 3 biscuits FIBROKI*	• 1 poire coulis de chocolat (2 carrés de chocolat noir (70%))	• Tian de fruit d'été
DÎNER	• ½ drink au choix* • Roquette • Terrine de légumes d'été (légumes, œufs, crème légère et emmental) • 1 tranche de pain de son + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Céleri rapé • Soupe Thaï aux crevettes (Bouillon volaille, vermicelles de riz, crevettes, blanc poireau, échalotte, curry, lait de coco, menthe et gingembre frais) • Yaourt aux fruits + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Assiette de crudités • Tomates farcies • Riz blanc • Yaourt bifidus vanille + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Salade verte • Tarte tatin tomates et moutarde • Yaourt de brebis + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Pomme de terre en salade (Pdt, tomates, oignons verts, céleri, vinaigrette à la moutarde ancienne) • Omellette souflée aux courgettes • Dessert soja chocolat + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • **Gaspacho de concombre** • Sardines grillées • Poélée d'artichauts • Boulghour • 2 petits suisses (20% mg) + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)	• ½ drink au choix* • Pâtes au pesto en salade • Ratatouille niçoise • Yaourt nature + 2 càs de REDUNAT FIBRES* • Infusion INFUNAT au choix* (1)

NOTES : 3 Cuillères à Café d'huile d'olive vierge / jour + pour les assaisonnements : moutarde, vinaigre balsamique, ou de framboise, ou de pomme… ; sauce yaourt ou fromage blanc 0% (à mélanger avec moutarde ou jus d'agrumes ou vinaigres ou ciboulette ou épices ou légumes mixés…)
*disponibles dans les centres Naturhouse (voir p64 et 65) > **Demandez conseils à nos diététiciennes-nutritionnistes**
** les valeurs nutritionnelles sont calculées sur la base de portions alimentaires standards (féculents au petit déjeuner 30gr, en accompagnement 60gr, en plat complet 100gr, viandes rouge et poissons gras 100gr, viandes blanches, poissons blancs ou crustacés 150gr, fromage 25gr, crudités et légumes à volonté).
(1) Vous pouvez prendre vos infusions glacées ou frappées.

LIPIDES

LE GRAS NE FAIT PAS LE POIDS

SOUVENT STIGMATISÉS POUR LEUR RICHESSE CALORIQUE, LES LIPIDES RÉGULENT AUSSI L'ORGANISME, ET CONSTITUENT UNE RÉSERVE D'ÉNERGIE POUR LE CORPS. À CONDITION DE VARIER ET D'ÉQUILIBRER LEUR CONSOMMATION. PETITE RÉHABILITATION DES MATIÈRES GRASSES.

TEXTE **BAPTISTE OSTRÉ** PHOTOS **ISTOCK PHOTO**

Sus aux lipides ! Dès lors qu'on vient à parler d'alimentation équilibrée, la matière grasse peut déclencher des phobies. Peur de la prise de poids, menaces de maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer… Huile et beurre sont bannis des cuisines : trop caloriques. Le gras ? N'en parlons pas. Avec pas moins de 9 kcal par gramme, les lipides, majoritairement contenus par les matières grasses, sont l'élément le plus énergétique de la pyramide alimentaire. Avec une certaine logique, ils ont donc été montrés du doigt lors de l'apparition grandissante des problèmes de surpoids. Pourtant, ils demeurent indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Récemment, l'Afssa (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) a même révisé son jugement en la matière.

En 2005, l'Afssa entame une réévaluation de l'équilibre entre les apports et les besoins énergétiques. La dernière étude remontait à 2001. Premier constat : certains lipides ont des effets bénéfiques sur la santé. Indispensables à la croissance et aux fonctions physiologiques, notamment dans la fabrication des hormones, ils jouent un rôle considérable dans le métabolisme humain. Contrairement aux idées reçues, réduire les lipides ne limite pas forcément les risques de maladies cardiovasculaires. Supprimer les acides gras revient le plus souvent à augmenter les glucides, eux aussi sujets à caution lorsqu'ils sont consommés en trop grande quantité. Un déficit d'acide gras est généralement compensé par un rajout de sucres, grand pourvoyeur de calories. La prise de poids n'est donc pas précisément liée aux lipides, mais à l'excès de calories. Il s'agit donc d'équilibrer leur consommation pour en avoir les bénéfices tout en diminuant au maximum leurs « inconvénients ».

Conclusion du rapport de l'Afssa, la part des lipides dans l'apport énergétique peut atteindre 40 % en toute sécurité chez l'adulte, dans la mesure d'une balance énergétique déjà équilibrée. Ce taux, précédemment recommandé à 33% maximum*, était allègrement atteint par une majeure partie de la population (qui se situerait autour des 39 %), mais aussi bien trop souvent dépassé. On estime ainsi que 43% des adultes et 34% des enfants seraient en excès de lipides. Pourtant, une consommation inférieure aux recommandations ou une réduction drastique ne résout pas le problème. Bien au contraire : ce serait alors prendre le risque d'une carence en Omega 3. Un apport nutritif contenu notamment dans les poissons gras, tels que les harengs, maquereaux, sardines, thon ou saumon et dont il est conseillé de se nourrir au moins deux fois par semaine.

Varier les sources reste le meilleur moyen d'équilibrer une alimentation en lipides, car en fin de compte toutes les matières grasses ont leur utilité. Diversifier les apports entre graisse végétale et animale, alterner les différentes huiles (tournesol, maïs, soja…), les fromages et les laitages ou les viandes et les volailles. L'important est surtout de limiter les graisses d'origine « industrielles » : biscuits, viennoiseries et autres plats pré-cuisinés… ■

* Contrairement à l'Afssa, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) continue de recommander un apport autour de 33%.

L'HUILE IDÉALE N'EXISTE PAS ?

Quand on parle d'huile idéale, on a trop souvent tendance à citer l'huile d'olive. On ne peut pas nier qu'elle ait beaucoup de qualités, elle est riche en acide oléique. Mais elle contient très peu d'acide gras alpha-linolénique, un acide gras essentiel. Il faut donc l'associer à d'autres huiles. L'huile idéale n'existe donc pas, mais on peut réussir à la fabriquer... 5dl d'huile d'olive, 1 dl d'huile de noix, 1 dl d'huile de colza, 1 dl d'huile de soja, 1 dl d'huile de germe de blé pour un résultat proche de la perfection. Car cette huile devient, en complément de vos plats de poisson ou de crudités, un véritable atout santé.

Marinade de fenouil

Condiment cher aux habitants du midi de la France qui en parfument olives vertes, poissons grillés et omelette. Le fenouil, du latin fenuculum est une plante médicinale très employée depuis l'antiquité. Sur le plan énergétique, il se situe au niveau du chou ou de l'asperge et sa teneur en fibres est élevée (3,3 g aux 100 g). Son apport vitaminique est remarquable, c'est l'un des légumes frais les plus riches en vitamine C, en provitamines A et en vitamine B9.

50 MINUTES DE PRÉPARATION
pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

600 g de fenouil
Quelques branches de persil plat
Le jus d'un citron
2 c.à.c. d'huile d'olive
1 c.à.c. de moutarde
4 c.à.s de yaourt nature 0% MG
sel et poivre

Oubliez le dernier moment, cette marinade aime prendre son temps. Choisissez de jolis fenouils bien blancs et assez ferme, ni trop gros, ni trop abîmés.

Coupez les bulbes en très fines tranches, réservez les branches pour la décoration des assiettes. Disposez l'ensemble dans un plat carré, de quelques centimètres de profondeur (évitez d'utiliser un saladier, la sauce resterait au fond)

Préparez ensuite l'assaisonnement avec le jus de citron, l'huile d'olive. Ajoutez le yaourt et la moutarde, salez, poivrez.

Mélangez l'ensemble et laissez mariner 30 mn.

Parsemez de persil plat coupé au moment de servir. Ce plat accompagnera parfaitement vos grillades de viandes et de poissons.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE
73 kcal
lipides 21%
protides 30%
glucides 49%

Gaspacho de concombre

Le *tarator* est le plat national bulgare. C'est une soupe froide très appréciée en été, qui est consommée en Bulgarie, en Macédoine et en Albanie. Elle est préparée à partir de yaourt, concombres, ail, noix, aneth, huile végétale et eau. Elle peut être servie avec des glaçons. Des variantes locales remplacent le yaourt par de l'eau et du vinaigre, omettent les noix mais ajoutent du pain. D'autres très rares variantes remplacent les concombres par de la laitue ou des carottes.

10 MINUTES DE PRÉPARATION
pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

2 concombres
2 yaourts Bulgares 0% MG
1 oignon blanc (facultatif)
1 gousse d'ail dégermée (facultatif)
Le jus d'1/2 citron
Un cube de bouillon de volaille dégraissé
1 c.à.c. d'aneth
Sel, poivre et une pincée de cumin

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE
52 kcal
lipides 4%
protides 35%
glucides 61%

Pour ce plat, inutile d'être un chef étoilé pour y arriver. La préparation est très rapide et surtout simplissime. D'abord, lavez, puis peler les concombres. Coupez-les ensuite en morceaux de 2 ou 3 cm.

Pour les amateurs, vous pouvez rajouter un oignon nouveau qui donnera à la préparation un goût surprenant. Coupez-le en 4, en gardant juste quelques centimètres de la tige.

C'est le moment de mixer ! Mettre dans le bol tous les ingrédients, le jus de citron, les yaourts, le bouillon cube émietté. N'oubliez pas 20 cl d'eau pour alléger l'appareil. Ajoutez les concombre, l'oignon et l'ail ainsi que l'aneth, le cumin et le poivre.

Passez à l'action et mettez en marche le mixeur (ou le blender) jusqu'à obtenir une préparation liquide bien homogène. Il faut une minute au moins. Goutez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire...

À conserver dans un bocal ou une bouteille au frais jusqu'au moment de servir (facile à mélanger en secouant vigoureusement et facile à transporter en pique-nique par exemple)

À proposer avec un glaçon et une paille...

Sardines grillées et petits légumes

Pour préparer les sardines, le barbecue est technique de cuisson la plus pratique et la plus... conviviale. Grillées ainsi, les sardines n'ont pas besoin d'être grattées ou vidées. Elles gardent toute leur tenue. On peut les enduire au pinceau d'huile d'olive parfumée à l'ail ou au thym. Placée sur les braises pendant deux minutes par face, elles révèlent ensuite toute leur saveur. Si vous n'avez pas de barbecue, suivez cette recette de sardines grillées au four.

55 MINUTES DE PRÉPARATION
pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

8 sardines
1 courgette
2 tomates
Le jus d'un citron
1 cuillère à soupe de thym
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE
267 kcal
lipides 25%
protides 48%
glucides 27%

Si vous n'avez pas osé le demander à votre poissonnier, il faudra vider et lavez vous-mêmes les sardines avant de les faire mariner. Pour ôter l'arrête, cassez la tête de la sardine en la tournant. Videz ensuite la sardine, attrapez l'arrête et plongez-la en pinçant avec les doigts pour décoller les double-filets.

Dans un plat à fond plat, disposez les filets de sardines. Versez sur le dessus le jus du citron. Avec votre pinceau, badigeonnez l'huile d'olive. Versez le thym, le sel et le poivre. Mélangez sans trop bouger les sardines.

Filmez puis laissez mariner 30 minutes.

Pendant ce temps-là, préparer les légumes en papillote. Épluchez les courgettes, coupez-les en rondelles. Lavez les tomates et tranchez-les. Disposez les tranches de légumes dans une feuille d'aluminium. Versez un peu de jus de citron et quelques gouttes d'huile d'olive. Refermez-les papillotes et commencez la cuisson à four chaud (180°C) pendant 15 minutes.

Passez le four en position grill (250°C), placez les filets sur la grille sur laquelle vous aurez préalablement déposé une feuille de papier sulfurisé. Laissez cuire 3 minutes de chaque côté.

Sorbet à l'abricot

Un sorbet se prépare généralement avec une base de sirop, c'est à dire, de l'eau et du sucre. L'ensemble est mélangé puis chauffé. Contrairement à la crème glacée, il ne contient pas de produits laitiers.

24 HEURES DE PRÉPARATION
pour 2 personnes

INGRÉDIENTS
500 g d'abricots bien mûrs
200 g de sucre
(ou d'édulcorant à cuire)
le jus d'un demi citron
4 oeufs

Pour le sirop :
12 cl d'eau
100 g de sucre
(ou d'édulcorants à cuire)
> avec ou sans sorbetière

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE
284 kcal
lipides 7%
protides 9%
glucides 84%

Préparation des abricots :

Lavez et dénoyautez les abricots.

Préparez un sirop en mélangeant le sucre et l'eau dans une casserole et en portant le tout à ébullition.

Faites pocher les abricots dans ce sirop frémissant pendant environ 5 à 7 minutes. Égouttez-les.

Mixez les abricots avec un tiers du sucre (environ 70 g) et le jus de citron. Réservez cette purée de fruits.

Préparation du sorbet :

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec la moitié du sucre restant jusqu'à ce qu'ils blanchissent et doublent de volume (il est conseillé d'utiliser un batteur électrique pour obtenir une consistance très mousseuse).

Montez les blancs en neige ferme avec le reste du sucre.

Mélangez les jaunes d'œufs à la purée d'abricots, puis incorporez délicatement les blancs en neige.

Versez cette préparation dans une sorbetière et turbinez en suivant le mode d'emploi de votre appareil. À défaut de sorbetière, vous pouvez réaliser cette recette de sorbet à l'abricot en plaçant la préparation au moins 4 heures au congélateur et en la mélangeant régulièrement avec une fourchette.

GOLF

METTEZ-VOUS AU GREEN

PEU DE SPORTS CUMULENT AUTANT DE PARADOXES QUE LE GOLF. AVEC 65 MILLIONS DE JOUEURS, IL EST LE PREMIER SPORT INDIVIDUEL DANS LE MONDE. EN FRANCE, ILS SONT UN PEU PLUS DE 400 000 LICENCIÉS, AFFILIÉS À LA FÉDÉRATION NATIONALE (FFGOLF). SANS COMPTER LE NOMBRE INDÉFINI DE JOUEURS SE CONTENTANT D'UNE PRATIQUE DE LOISIR. POURTANT, LE GOLF CONTINUE DE PÂTIR D'UNE IMAGE GRAND PUBLIC TERNE. IL EST TEMPS DE FAIRE LA LUMIÈRE SUR LA PETITE BALLE BLANCHE.

TEXTE **BAPTISTE OSTRÉ** PHOTOS **ISTOCK PHOTO, ANDORRE TOURISME**

Quand il n'est pas considéré comme un « sport de riche », c'est à peine si on ose le regarder comme une vraie pratique sportive. Son image de loisir pour oisifs lui colle à la peau. Trop cher le golf ? Pas particulièrement. Pour les amateurs de compétition, une licence (adulte) ne coûte que 49 €. Ceux qui au contraire préfèrent une pratique en dilettante peuvent aussi profiter du green en s'acquittant d'un forfait journalier. Et s'il demeure pour beaucoup un passe-temps, le golf n'en possède pas moins de sérieuses vertus sportives.

Une activité bénéfique à tout âge

Faire un « 18 trous » aide à garder la forme. Moins intense qu'un sport collectif, il permet de se maintenir en bonne santé, à condition de ne pas négliger un minimum d'échauffement. En raison des pivots effectués par le corps lors du frappé de balle, les joueurs les plus assidus complètent cette activité par de la natation, grâce à laquelle ils exercent l'ensemble du corps. Des exercices pour renforcer le dos et les abdominaux sont aussi préconisés pour les golfeurs réguliers. Si le jeu sollicite beaucoup la souplesse, la marche fait appel aux muscles des cuisses et des jambes. Suivant les terrains, un green peut s'étendre sur 6000 mètres et couvrir 40 à 50 hectares. Partant de là, effectuer tout un parcours développe les capacités pulmonaires et renforce le système cardiovasculaire.
Publiée sur le site de la FFGolf, une étude menée sur une population âgée de 48 à 64 ans a confronté 55 golfeurs et 55 non-golfeurs. Il en est ressorti « *une augmentation significative du HDL cholestérol (« bon » cholestérol) et du ratio HDL cholestérol / cholestérol total. Deux facteurs importants de prévention des maladies cardiovasculaires.* » Les joueurs ont également réduit leur poids et leur tour de taille. Physiquement, la pratique du golf peut-être tout aussi bénéfique que n'importe quel sport et les risques d'accidents ou de blessures y sont moins fréquents*. Mais il aide de plus à développer ses capacités intellectuelles.

Le golf, un sport mental

Á l'image des échecs et autres « sports de réflexion », le golf sollicite l'activité cérébrale. Au-delà de 800 heures par an, il entraînerait même des modifications anatomiques du cerveau. Sans aller jusqu'à une pratique aussi intensive, jouer régulièrement au golf suffit à renforcer la concentration. Jeu de rapidité – un parcours doit s'effectuer le plus vite possible et avec le plus petit nombre de coups – le golf est aussi un sport de patience, concentration et rigueur oblige ! Parvenir à un bon geste force la persévérance du joueur, accroissant la maîtrise et le contrôle de soi quel que soit l'âge. Sens de l'observation, positionnement dans l'espace sont aussi développés au cours des parties. Surtout, n'importe quel joueur vous le dira : il n'y a rien de mieux pour chasser les idées noires que de fouler un terrain de golf. ■

* Les pratiquants sujets au diabète, ne doivent toutefois pas oublier de surveiller leur nutrition avant et après leur partie.

LE GOLF, EST-IL FAIT POUR VOUS ? 10 QUESTIONS POUR LE SAVOIR

❶ Combien y a-t-il de trous dans un parcours de golf ?
a. 15
b. 18
c. 20

❷ Quel est le diamètre des trous ?
a. 10,5 cm
b. 10,8 cm
c. 12,5 cm

❸ Avec quel objet envoie-t-on la balle dans les trous ?
a. Le thyrse
b. Le club
c. La canne

❹ Quel est le poids maximal d'une balle de golf ?
a. 46 g
b. 51 g
c. 89 g

❺ Le golf est-il actuellement pratiqué comme sport olympique ?
a. Oui
b. Non
c. C'est variable selon les jeux

❻ Qu'est-ce que le fairway ?
a. Une zone où l'herbe est tondue courte
b. Une zone sans herbe
c. Une zone où l'herbe est haute

❼ Qu'est-ce qu'une golfette ?
a. C'est l'accompagnatrice du golfeur
b. C'est une joueuse de golf débutante
c. C'est un petit véhicule pour transporter le matériel

❽ Qu'est-ce qu'un caddie ou caddy ?
a. C'est un petit chariot destiné à porter le matériel du golfeur
b. C'est une sorte de sac à dos pour le matériel
c. C'est l'accompagnateur et le conseiller du golfeur

❾ Qu'est-ce que l'étiquette
a. Le badge sur lequel est inscrit le nom des golfeurs
b. Le marquage au sol sur le green
c. Les règles qui régissent le comportement d'un joueur sur le parcours

❿ Lequel de ces trois noms est celui d'un actuel grand joueur de golf ?
a. Tiger Woods
b. Panther Scott
c. Sam Snead

Résultats :
1B, 2B, 3B, 4A, 5B, 6A, 7C, 8C, 9C, 10A

Vous avez de 1 à 4
Le golf ? Jamais entendu parler. Pour vous c'est un sport pour les autres ! Mieux vaut penser à pratiquer la natation ou le jogging à moins que votre curiosité ne vous pique et vous entraîne un jour sur un parcours, histoire de taper la balle. Peut-être que vous finiriez par vous laisser tenter.

Vous avez entre 5 et 7
Vos résultats son encourageants, même si vous pouvez mieux faire. Enfilez casquette et chaussures, le green vous attend puisque vous ne demandez qu'à vous améliorer.

Vous avez entre 7 et 10
À vous les swing, les clubs, les slices... vous en connaissez suffisamment pour ne pas passer pour un débutant sur le green. Il ne vous manque plus que la pratique et un peu d'entrainement pour corriger toucher de balle et sortir du bunker sans difficulté.

L'ÉPILATION AU BANC D'ESSAI

IL SUFFIT DE PRONONCER LE MOT « ÉPILATION » POUR QU'AUSSITÔT LA PLUPART DES FEMMES POUSSE UN GRAND SOUPIR… DE DÉCOURAGEMENT ! À PEINE ÉRADIQUÉS, NOS MEILLEURS ENNEMIS REVIENNENT AUSSI VITE. LA RÉDACTION DE *PESOPERFECTO* A PASSÉ AU CRIBLE LES DERNIÈRES TECHNIQUES D'ÉPILATION POUR QUE VOUS PUISSIEZ FAIRE VOTRE CHOIX.

TEXTE **GWÉNAËLLE CONRAUX** PHOTOS **ISTOCKPHOTOS & DR**

Parfois on regrette que certaines modes ne soient pas plus tournées vers la nature. Pourquoi ne prendrait-on pas exemple sur nos consoeurs d'Allemagne ou des pays nordiques qui laissent en paix leurs poils depuis plusieurs générations. En France, il est toujours de bon ton de ne laisser aucun poil dépasser, même si certains magazines people pointent du doigt des stars n'ayant pas traqué dans les moindres recoins leur duvet. Tendance ou négligence ? À vous de choisir la solution dépilatoire qui vous convient le mieux.
Quelques conseils de base doivent être respectés pour optimiser l'épilation. Premier geste, 24 heures auparavant, gommez la partie à épiler. Cela permet à la peau d'être plus douce, mais surtout le gommage évite aux poils de repousser sous la peau. N'oubliez pas non plus d'éviter les déodorants, crèmes et autres soins qui diminueraient l'efficacité de l'épilation. Pas d'exposition au soleil avant ou après une épilation, vous risqueriez de faire une réaction disgracieuse. Enfin, hydratez votre peau pour éviter les démangeaisons et lutter contre le dessèchement. Il ne vous reste plus maintenant qu'à trouver l'épilation la plus adaptée à votre peau.

RASOIR

Pour qui ? Pour les pressées et celles qui ont une petite retouche à faire
Comment ? Avec du savon et de l'eau. Le mieux est de le faire sous la douche
Tranquillité ? Deux à trois jours, pas plus
Les plus ? C'est la technique la plus rapide et la moins chère.
Les moins ? Les poils repoussent vite, regardez la barbe de votre chéri !

Notre sélection :
Intuition revitalising care de Wilkinson
Ce rasoir nouvelle génération enrobe trois lames ultraperformantes dans un écrin de savon. Résultat, on ne sent même pas le rasoir sur la peau. Finies les coupures et autres dégâts collatéraux. La peau est hydratée grâce aux actifs de grenade qui ont des vertus anti-oxydantes, énergisantes et nourrissantes. Seul bémol, le rasoir est un peu encombrant pour le balader partout.
> Rasoir + deux recharges : 8,99 €

CRÈME DÉPILATOIRE

Pour qui ? Pour celles qui n'ont pas le temps d'aller chez l'esthéticienne et qui veulent être impeccables
Comment ? Un point d'eau, quelques minutes (2 à 5 min. selon la partie du corps)
Tranquillité ? Une bonne semaine
Les plus ? Facile, sans douleur, aucun risque de coupure
Les moins ? Malgré les efforts des marques, la mauvaise odeur qui se dégage lors de la dissolution des poils par le souffre est toujours présente.

Notre sélection :
Crème dépilatoire Laurence Dumont
Haute tolérance, sans paraben, sans phenoxyethanol, sans colorant
La marque prend soin des peaux sensibles grâce à l'huile d'andiroba (lutte contre les inflammations et les rougeurs), le kaolin et le potato starch (fécule de pomme de terre). Plus de 80 % des ingrédients sont d'origine naturelle. Le soin apaisant contient de l'acide hyaluronique au fort pouvoir hydratant.
> Haute tolérance visage, 50 ml, 7,50 €

Crème dépilatoire Suprem'essence Veet
La nouvelle gamme de la marque leader sur le marché enrichit ses crèmes d'un complexe hydratant à base d'huiles essentielles qui chouchoute notre peau et prévient son desséchement.
> 150 ml, 6,39 €

NOTRE SELECTION

RETROUVEZ UNE PEAU DOUCE ET UNIFIÉE.
Le peeling marin agit comme un traitement de fond pour purifier, apaiser, affiner et lisser le grain de votre peau. Ce produit exclusivement naturel à base d'une terre saponaire agit comme un buvard et s'emploie sur les cheveux et le corps. Idéal pour exfolier votre peau avant toute épilation.
Peeling Marin Oxyjeune, 17.94 euros le flacon de 250ml - En vente exclusivement dans les centres Naturhouse 0820 08 07 06

LA SOLUTION JAMBES LÉGÈRES.
L'association de feuilles de vignes rouges, d'orange amère et de feuilles de cassis, favorisera une bonne circulation et contribuera ainsi à diminuer la sensation de jambes lourdes. La Vigne rouge vient renforcer cette action pour vous aider à retrouver confort et légèreté, notamment pendant les saisons les plus chaudes. . Complément alimentaire à ne pas utiliser en substitution d'une alimentation équilbrée. Demandez conseil à votre diététicienne nutritionniste.
Prevenen, 2.79 euros les 60 capsules - En vente exclusivement dans les centres Naturhouse 0820 08 07 06

CIRE

Pour qui ? Pour celles qui veulent être impeccables longtemps
Comment ? Chez l'esthéticienne ou à la maison, la cire froide ou chaude nécessite une certaine maîtrise (pas facile d'enlever les petits poils) et un peu de temps (comptez entre 15 et 30 mn pour les jambes).
Tranquillité ? Trois à quatre semaines, voire cinq avec la cire au caramel
Les plus ? La durée de repousse : idéal pour être sereine pendant les vacances
Les moins ? Il faut laisser repousser un petit peu les poils avant de faire une nouvelle épilation à la cire. Résultat : une petite semaine d'attente pendant laquelle il vaut mieux opter pour le pantalon.

Notre sélection cire froide :
La gamme Laurence Dumont bio
À base d'huile d'argan au pouvoir hydratant très important et sans paraben, la cire contient 100 % d'ingrédients d'origine naturelle. La cire orientale bio a obtenu le prix « victoire de la beauté 2009-2010 ». Les bandes de cire adhèrent parfaitement à la peau.
> Cire au sucre, 250 ml, 7,55 €

Notre sélection cire chaude :
Cire délicieuse en gel de Veet
En version chaude ou tiède, le gel offre une sensation très agréable sur la peau. Deux modèles existent pour les peaux sensibles à l'huile d'amande douce et pour les peaux normales à sèche à l'aloe vera. Hyper pratique, spatule, bandes et mode d'emploi sont rangés dans le couvercle et grâce à l'indicateur de température présent sur la spatule, impossible de se brûler. Pour les moins douées, rendez-vous sur www.monprogrammedouceur.fr, véritable programme de coaching de l'épilation à la cire.
> 250 ml, 9,99 €

L'ÉPILATEUR ÉLECTRIQUE

Pour qui ? Pour celles qui veulent être parfaites mais qui n'aiment pas la cire
Comment ? Chez soi, à proximité d'une prise de courant pour charger la batterie
Tranquillité ? Un mois
Les plus ? Tondeuse, rasoir, tête massante, l'épilateur propose toutes les solutions d'épilation en un seul appareil.
Les moins ? Malgré les améliorations, les épilateurs électriques sont toujours un peu douloureux.

Notre sélection :
Lumea de Philips
Cet épilateur à lumière intense pulsée permet de ne plus attendre la repousse pour s'épiler de nouveau. Positionné entre l'épilateur et le laser à domicile, Luméa reprend la technique de l'épilation durable proposée par les instituts de beauté pour la rendre accessible à domicile. De légères impulsions lumineuses sont directement envoyées à la racine du poil ce qui déclenche la phase de repos du follicule. Le poil tombe naturellement et sa repousse est retardée.
> 500 €

Satin perfect de Philips
Équipée d'une large tête en céramique, ce modèle permet de ne passer qu'une seule fois sur les zones à épiler. Les différents modèles sont proposés avec des accessoires qui permettent de redresser les poils couchés, de masser la peau avant l'épilation pour l'apaiser, de suivre au plus près les courbes grâce à sa tête pivotante ou encore de styliser votre bikini avec la tondeuse. Dans sa version haut-de-gamme, le Satin perfect inclut un mini-épilateur sans fil pour le maillot et les aisselles, ainsi qu'un kit visage.
> De 70 à 140 €

Fresh extreme collection de Calor
Ce tout-en-un combine épilateur électrique, tondeuse, rasoir et même un embout spécial pour préparer la peau par exfoliation. Un flux d'air frais deux fois plus puissant et des billes de massage diminuent les sensations douloureuses. Quelque soit la situation, le Fresh extreme va devenir votre meilleur ami de l'été. Attention, série limitée en blanc et or.
> 99,99 €

LE LASER

Pour qui ? Pour celles qui veulent en finir avec l'épilation
Comment ? Chez le dermatologue
Tranquillité ? À vie
Les plus ? Avec cette méthode radicale, vous serez enfin débarrassée des poils.
Les moins ? Impossible sur les poils blonds, roux, gris et les peaux mates et foncées (risque de dépigmentation). Interdiction également de s'exposer au soleil pendant toute la durée des séances (entre 5 et 8 espacées de 3 à 4 semaines). Une épilation définitive au laser a un coût élevé (comptez 1 000 € pour le maillot) et ne garantit pas une absence de repousse (surtout lors de bouleversements hormonaux, tels que la ménopause ou la grossesse).

Notre sélection : À faire absolument chez un dermatologue professionnel spécialiste de ces techniques. Vérifiez qu'il possède un diplôme universitaire en médecine laser (DU des lasers en dermatologie, angiologie et chirurgie plastique et le DIUE des lasers médicaux). Pour trouver le praticien le plus proche de chez vous, rendez-vous sur le site de l'Ordre des médecins (conseil-national.medecin.fr). ■

Votre peau, le reflet de votre alimentation...
OXYJEUNE
La gamme de produits anti-âge de Naturhouse
oxyjeune
Conseils nutritionnels adaptés
à tous les types de peau
N° Indigo 0 820 08 07 06
0,15 € TTC / MN

6 NOUVELLE VAGUE : créateurs qui montent

EN FRANCE, UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE CRÉATEURS ÉMERGE : ALLIANT INVENTIVITÉ, MODERNITÉ ET FÉMINITÉ, ILS SONT PEUT-ÊTRE LES FUTURS GRANDS DE LA MODE. INSTALLÉS DANS DE PETITS ATELIERS À PARIS COMME EN PROVINCE, ILS INCARNENT LES VALEURS D'UNE MODE EN PERPÉTUEL RENOUVELLEMENT. LEURS COLLECTIONS DE VÊTEMENTS ET D'ACCESSOIRES PRINTEMPS-ÉTÉ 2010 EST UNE VÉRITABLE BOUFFÉE D'AIR FRAIS À DES PRIX SOUVENT TRÈS ATTRACTIFS. PANORMA DE LA JEUNE CRÉATION.

TEXTE **CHRISTEL CAULET** PHOTOS **DR**

MAXIME SIMOENS, la French touch

Son parcours : c'est le jeune prodige de la haute-couture francaise. Ce Lillois ne laisse personne indifférent. Major de promotion de l'école de la Chambre syndicale de la Couture en 2006, il lance en 2004 sa première collection avant de signer une ligne prêt-à-porter. Même Madonna adore ! Un garcon à suivre de près... **Son plus :** Des coupes architructurées avec des détails strassés ont fait sa réputation. **Suivre ses créations :** www.maximesimoens.com ■

CHARLOTTE DELAMARRE pour des bijoux timbrés

Son parcours : un univers timbré habite Charlotte Delamarre, une créatrice de bijoux décalés. « Un jour, j'ai gardé des timbres de Titouan Lamasou. Et, je m'en suis faite une paire de boucles d'oreilles», confie Charlotte. Coup de foudre immédiat de son entourage ! Depuis, elle réalise des commandes vraiment très personnelles. **Son plus :** Sa sensibilité surdosée qui donne le sourire au gens qui croisent son chemin... ■

MAÏTENA, des sacs aux multi-possibilités

Son parcours : Maïténa collectionne depuis toujours, les accessoires de mode. Ses armoires regorgent de sacs, de chaussures et de chapeaux définissant son style. Comme chaque femme qui se veut féminine, elle rajoute à ses tenues, années après années, de nouveaux accessoires, des « caprices » de plus... Pour signer une belle collection de maroquinerie avec une douzaine de modèles, Maïtena donne vie à des sacs pour « le quotidien de toutes les femmes ». Entre excellence des matières, intelligence des détails et inspiration « Années Folles ». **Son plus :** Un sac qui se métamorphose en portefeuille ou pochette pour le soir... **Son adresse :** www.lescapricesdemaitena.fr ■

IDEGO, la liberté créative

Son parcours : une marque récemment lancée qui frappe fort dès ses débuts avec une présence remarquée au salon Intermoda à Madrid. IDEGO oriente son style vers des créations uniques raffinées, chics et élégantes aux tons argentés. Extrêmement féminin. **Son plus :** Un effet de voilé/dévoilé pour des coupes d'une fluidité incroyable. **Pour en savoir plus :** www.idego-fashionweb.com ■

HÉLÈNE BARROS, à fleur de bagues

Son parcours : cette ancienne institutrice a tout quitté pour se spécialiser dans la création de bijoux. Le résultat est bluffant tant la minutie et le sens du détail apparaissent à chacun de ses trésors : atypiques et mystérieux. **Son plus :** « J'aime tester mes créations avant de les mettre en vente pour vérifier qu'ils soient bien adaptés aux gestes de la vie courante, qu'ils soient doux sur la peau. » **Pour mieux connaître son travail, une seule adresse :** www.helenebarros.com ■

MALOCOMOTION : la mode à toute vitesse

Son parcours : La créatrice de Malocomotion, Isabelle Téjéro, maman de petits bolides, détourne avec fantaisie les emblèmes automobiles en donnant un côté rétro à des t-shits colorés pour les 2-12 ans. Et les parents roulent eux-aussi pour ces petites merveilles avec une ligne adulte récemment créée. **Son plus :** une ligne d'accessoires en tissu liberty. **Son site web :** http://www.malocomotion.com ■

ÉMILY LOIZEAU

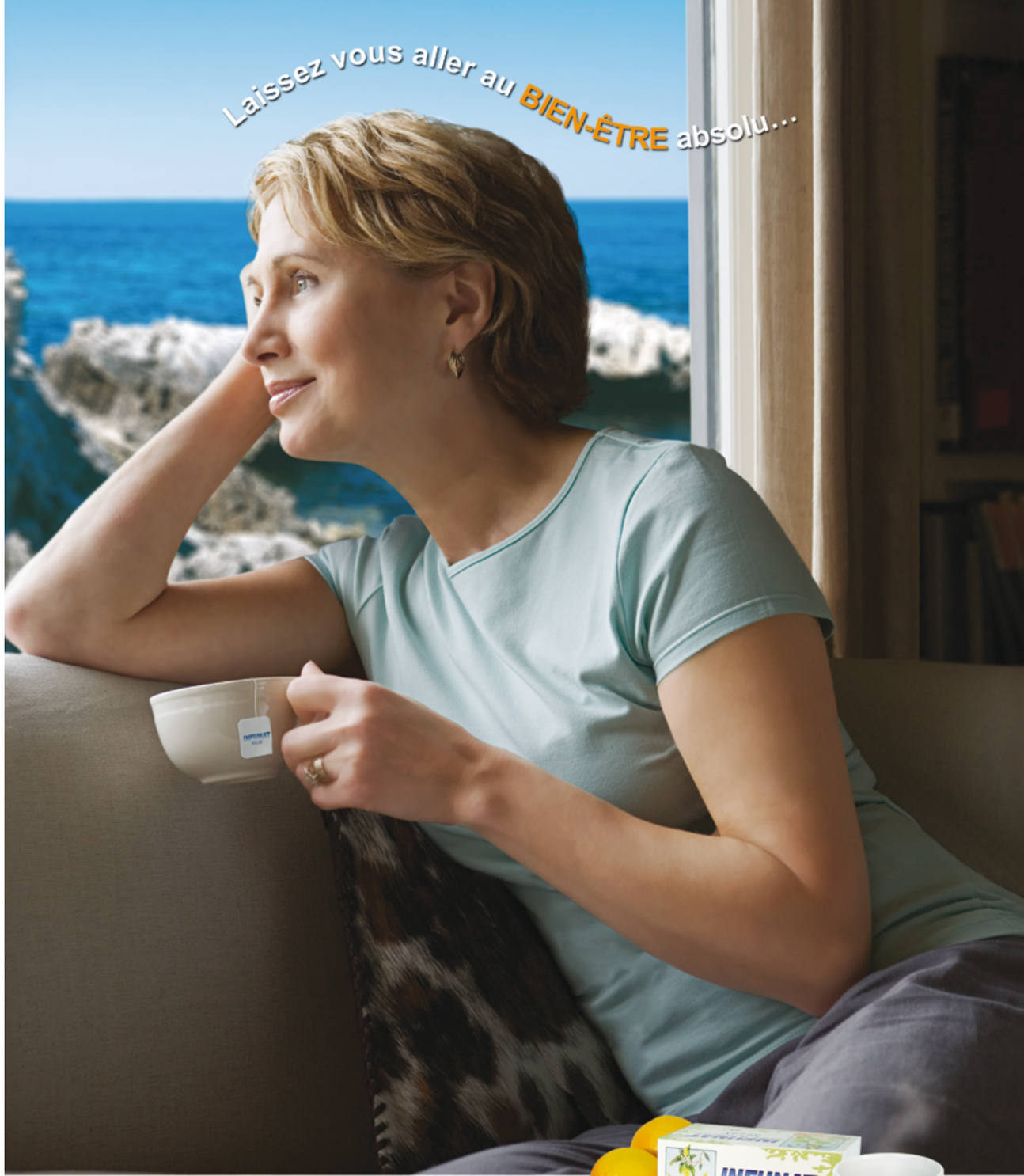
ENTRE DEUX EAUX

NOMMÉE AUX VICTOIRES DE LA MUSIQUE EN 2008, EMILY LOIZEAU A FAIT CONNAÎTRE EN DEUX ALBUMS UN UNIVERS PERSONNEL OÙ LA FÉÉRIE COMPTE AUTANT QUE LA MÉLANCOLIE. ET À MI-CHEMIN ENTRE LA FRANCE ET L'ANGLETERRE.

TEXTE **BAPTISTE OSTRÉ** PHOTO **JEAN-BAPTISTE MONDINO**

« UNE MUSIQUE, À LA CROISÉE DU FOLK ET DU BLUES, AVEC UNE ÉCRITURE TRÈS FRANÇAISE. »

« *Quand je suis à Paris, Londres me manque. Quand je suis à Londres, je regrette Paris.* » Lors de la sortie de l'album *Pays Sauvage*, Emily Loizeau confessait au magazine *Les Inrockuptibles* se sentir parfois perdue entre deux cultures. Et pour cause ! La chanteuse, aussi auteur et compositrice, possède la double nationalité, franco-britannique. Des influences qui font tout le charme de sa musique, croisement entre les sonorités anglo-saxonnes, du folk au blues, et une écriture très française. Née en 1975 d'un père français et d'une mère britannique, Emily pose ses doigts sur un piano dès l'âge de cinq ans. S'en suivra un apprentissage rigoureux de la musique jusqu'à ce qu'elle décide de tout quitter. Par envie de trouver sa voie d'une part. Elle tente des études de philosophie. Se lance dans le théâtre, pour assouvir son besoin viscéral de retrouver le plaisir de la musique, un peu dilué par la pression de l'enseignement au conservatoire. En Angleterre, elle se met à interpréter des reprises de Tom Waits, Nina Simone ou Edith Piaf. À l'accordéon et dans les bars. La carrière théâtrale à laquelle elle songeait, se noie dans les notes de son instrument. En 2001, elle prend la décision de se lancer véritablement dans la musique. Son premier album, *À l'autre bout du monde* ne sortira que cinq ans plus tard. Entre temps, Emily se fait connaître en jouant des premières parties de concerts du groupe de reggae-français Tryo. Et de Patricia Kaas. Sacré disque d'or, *À l'autre bout du monde* aura un *live* pour successeur avant la sortie en 2009 de *Pays sauvage*. L'album est salué par la critique, qui voit dans son univers étrange – familier de celui de Thomas Fersen, avec qui elle collaborera sur le titre « Femme à barbe » -, un patchwork d'influences parfaitement digérées. Sa personnalité, à cheval entre deux cultures, s'y affirme dans l'harmonie de ses chansons. Au fond, ne se sentir chez elle nulle part est un avantage : « *ça donne un rapport libre aux gens et aux choses.* » ■


Laissez vous aller au BIEN-ÊTRE absolu…
INFUNAT RELAX
Le quotidien nous pousse à un rythme de vie effréné : nervosité, insomnies… Infunat relax est une infusion à base de tilleul, de mélisse, et de fleur d'oranger qui vous aide à vous relaxer, attenue les symptomes liés au stress et à l'anxiété et favorise votre sommeil.. Sa saveur agréable vous permet de l'utiliser comme votre infusion habituelle.
INFUNAT RELAX
25
En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE
N° Indigo 0 820 08 07 06
0,15 € TTC / MN

ANDALOUSIE

SES MILLE ET UNE FACETTES

TEMPLE ENSOLEILLÉ DU FLAMENCO ET DE LA CORRIDA, L'ANDALOUSIE EST BIEN PLUS QUE ÇA. ELLE JOUIT D'UN RICHE PATRIMOINE CULTUREL ET ARCHITECTURAL. SITUÉE AU CŒUR DE LA PÉNINSULE IBÉRIQUE, ENTRE LA MER MÉDITERRANÉENNE ET L'OCÉAN ATLANTIQUE, ELLE N'EST QU'À SEULEMENT UNE VINGTAINE DE KILOMÈTRES DE L'AFRIQUE. SON ÉVENTAIL DE PAYSAGES NATURELS PERMET DE MULTIPLIER LES ACTIVITÉS TOURISTIQUES ET SPORTIVES. VISITE GUIDÉE DE LA PLUS GRANDE RÉGION D'ESPAGNE.

TEXTE **AURÉLIE LALANNE** PHOTOS **O.T. ESPAGNE**

L'alhambra à Grenade

Pour entrer en andalousie, il est judicieux de passer par Malaga, d'une part à cause de sa situation géographique puisque cette ville se trouve entre Cadiz, Cordoue, Grenade, la Costa del Sol et la Costa Tropicale. Et d'autre part, parce que la ville est desservie par l'autoroute gratuite de la Méditerranée. Enfin, l'aéroport accueille de nombreuses compagnies aériennes low cost.
La variété des paysages et ses influences musulmanes font le charme de l'Andalousie. Marcher dans le désert de Tabernas, observer le Guadalquivir, défier à la marche les massifs montagneux de la Sierra Nevada au sud-est de Grenade et de la Sierra Morena ou bien s'étendre sur les kilomètres de plages de la Costa del Sol sont autant d'activités à pratiquer dans cette région espagnole. Le symbole fort de l'Andalousie repose dans l'art de la tauromachie dont la saison débute avec Pâques. Le rythme de vie andalou n'a rien de comparable avec le nôtre. L'après-midi débute à 16 h et s'achève à 22 h pour faire la fête jusqu'à l'aube.

COUP DE PROJECTEURS SUR LES VILLES ANDALOUSES

Véritable melting-pot des cultures musulmanes, juives et catholiques, **Séville,** la capitale, regorge d'occupations attrayantes. Il est possible de visiter un minaret de l'ancienne mosquée datant du XII^e^ siècle, de se promener dans le fameux Parc de Maria Luisa avant de voir la spectaculaire Plaza de España ou encore, se promener dans la l'étroite rue « Calle Levies » afin de boire un verre à la Carboneria réputé pour ses tapas, son ambiance et ses concerts gratuits de flamenco. Et pour un excellent rapport qualité prix, l'auberge de jeunesse « olé backpackers » est l'endroit idéal pour se loger.
> www.olebackpacker.com

À **Tarifa** les passionnés de sports aquatiques peuvent s'adonner au kitesurfing et windsurfing qui sont les deux activités vedettes de la ville. Des excursions en mer sont proposées dans le Détroit de Gibraltar avec notamment les compagnies écotouristiques Whale Watching spécialisées dans l'observatoire des baleines. Sur le plan culturel, la cité abrite depuis plus de 1000 ans le Château de Guzman-le-Bon ainsi que les ruines romaines de Baelo Claudia Bologna situées en bord de mer. Le camping de Tarifa est installé dans le Parc Naturel del Estrecho au bord de la plage.
> www.turmares.com
www.campingtarifa.es

Ville étudiante et touristique, **Grenade** est l'alliage parfait entre fêtes et visites. Il y est impératif de se rendre à l'Alhambra. Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, ce château fort éblouit

1 - Cadiz, la vue sur l'océan
2 - Seville, parc
3 - Costume de Tauromachie

1

2

3

1

2

1 - Plage à Séville
2 - Rue festive de Grenade
3 - Église typique à Cadix

par ses remparts de style Renaissance. À proximité se trouve le Generalife avec ses somptueux jardins. Le quartier « Sacromonte » est également un lieu à explorer. Alors que des sonorités de guitare sèches résonnent dans chaque ruelle, le lieu est atypique par son ambiance, mais aussi ses habitations troglodytes ! Appelée cuevas, elles assurent un dépaysement total dont les murs conservent la fraîcheur en été. Et pour ceux qui aiment la marche, il suffit de monter en haut de la colline pour découvrir l'abbaye recouverte d'un somptueux plafond datant de la Renaissance.

Cadix est une ville portuaire qui attire les visiteurs du monde entier lors de son célèbre carnaval du mois de mars. Pour avoir une vue panoramique de la ville, il suffit de monter la « Torre de Poniente » de la Cathédrale qui se hisse à 72 mètres. Ou bien de grimper dans la tour Tavira qui projette des images en mouvement depuis sa chambre noire offrant une vue d'ensemble de la cité. Les choix d'hébergements sont multiples. Pour mieux se repérer, l'association « *Red Andaluza de Alojamientos Rurales* » *réunie les propriétaires d'appartements, gîtes, campings ou chambres d'hôtes disponibles dans toute l'Andalousie.* ■

> www.raar.es
www.andalucia.org

MA LIGNE EN VACANCES

ANDALOUSIE, JE ME RÉGALE !

Poissons, viandes et légumes.. la cuisine andalouse, très fortement influencée par la gastronomie arabe, est un vrai festival de couleurs et de saveurs. Il faut d'ailleurs rappeler que sont les musulmans d´Espagne, les « Andalusis », qui ont amené une touche de raffinement et de délicatesse dans les tables d'Europe. Ils inventèrent la salle à manger et l'ordre dans lequel les plats sont encore servis de nos jours.
La cuisine andalouse se divise en deux. Et cela en fonction des aliments qui entrent dans la composition des plats. D'une côté, la cuisine de la mer et de l'autre, la cuisine de la montagne ou de l´intérieur. La cuisine andalouse repose sur les recettes de légumes, les plats de gibier en sauce et le poisson, préparé de différentes façons. Le plat andalou le plus connu en raison de sa valeur nutritive et de la facilité de sa préparation est le gaspacho : il s´agit d´un potage froid à base de tomates, de concombres, de poivrons, d´ail, d´huile d´olive et de vinaigre. Il existe des variantes qui suppriment ou ajoutent des ingrédients, comme le salmorejo, la porra et l´ajoblanco. En plus d'être un pur produit vitaminé, c'est également un plat excellent pour la ligne. Le dicton selon lequel « *à Séville, on ne mange pas, on passe d´une tapa à l'autre* » ne correspond pas tout à fait à la réalité. Cependant, si les tapas sont un des piliers de la culture culinaire de Séville, il n´est pas moins vrai que la gastronomie de la province est très raffinée. Preuve en sont le veau à la sévillane, les salades, les huevos a la flamenca (œufs accompagnés de légumes et de chorizo, cuits au four), par exemple.
L'Andalousie est également connue pour ses produits du terroir. Les raisins de Málaga, le vin et le vinaigre de Xérès. Les charcuteries sont également un produit très prisé, en particulier, le jambon de la sierra de Huelva (Jabugo et les villages alentours).

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire
Naturhouse en Espagne - Plus de 1 200 centres
Voir pages 64 et 65 - 00 34 902 15 14 14

3

Abonnez-vous à
pesoPERFECTO
NUTRITION & BIEN-ÊTRE
des interviews et des conseils de *santé*, *bien-être* et *beauté* pour rester *en forme* de corps et d'esprit
8 € Les 4 PESO

COUPON D'ABONNEMENT

❐ Oui, je désire m'abonner au magazine *Peso Perfecto* pour seulement 8 € par an (4 numéros).

Prénom Nom
Adresse
Code postal Ville Téléphone
Adresse email
Votre âge ☐ 20 – 34 ans ☐ 35 – 44 ans ☐ 45 – 54 ans ☐ 55 – 64 ans ☐ + de 65 ans
Signature (indispensable)

Mode de paiement ☐ Chèque à l'ordre de NATURHOUSE

06/10

Les données à caractère personnel fournies seront incluses dans un fichier d'usage exclusif de NATURHOUSE, dans le but de lui faciliter une information sur nos produits et sur nos offres. En application de l'article 27 de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Vous pouvez vous opposez à ce que vos noms et adresse soient cédés ultérieurement. Merci de nous le signaler par écrit.

envoyer ce coupon complété à : NATURHOUSE - 9, rue François Arago 81000 Albi - redaction@pesoperfecto.fr

LIVRES

BOIRE POUR BIEN SE NOURRIR

Une démonstration proposée par Sylvie Hampikian qui donne quelques astuces pour ravir les papilles en composant un cocktail frais et sain. Après un effort physique, pour le goûter ou tout simplement pour régénérer son corps en vitamines et minéraux, les recettes exposées dans son ouvrage sont à base de fruits, légumes, laits végétaux et céréales. **Créez vos boissons santé**, aux éditions Terre Vivante, 19 €

****MAIS AUSSI…****

Stop aux préjugés sur la nature et sur les légendes attribuées aux animaux qu'elle abrite. Pour estomper ses peurs des chauves-souris, connaître la signification des étoiles ou encore effacer ses a priori sur l'écologie il suffit de lire **La nature en 250 idées reçues** de François Lasserre, aux éditions Delachaux et Niestlé, 22 €

© Istock Photo

© Willy Ronis

CD

TOUS LES GARÇONS ET LES FILLES…

Des musiques mélodieuses sur laquelle se pose harmonieusement une voix envoûtante et suave, telle est la recette du nouvel album de Françoise Hardy **La pluie sans parapluie.** Elle s'est entourée de chanteurs à la plume affûtée tels que Arthur H, Calogero, La Grande Sophie et Jean-Louis Murat. Elle a composé la majorité de ses chansons avec passion et sincérité.

****MAIS AUSSI…****

Avis aux fans des Rolling Stones qui rééditent leur album mythique **Exile on Main Street**. Enregistré en 1972 dans la cave d'une villa à Villefranche-sur-Mer louée par le guitariste Keith Richards, le quatuor a décidé de remasteriser les 18 titres de base et surtout d'y ajouter 10 chansons inédites. Jolie recette.

© DR

EXPOS

EN NOIR ET BLANC

Le musée de la Monnaie à Paris met à l'honneur le talent du photographe **Willy Ronis** décédé en septembre dernier. Lui qui avait souhaité fêter son centenaire par une exposition dans la capitale, pourra être redécouvert jusqu'au 22 août à travers ses 150 clichés d'après-guerre sur fond social, romanesque et aussi intimes.

****MAIS AUSSI…****

La Pinacothèque à Paris a voulu revaloriser le talent de l'artiste précurseur de l'expressionnisme à travers l'exposition **Edvard Munch ou l'Anti Cri.** Connu principalement, pour son fascinant tableau « Le cri », le musée abrite de nombreuses autres peintures qui retracent l'ensemble de son œuvre. À découvrir jusqu'au 18 juillet.

SPECTACLES

RUGIR DE PLAISIR

La comédie musicale **Le roi lion** n'a pas fini de rugir sur la scène du théâtre Mogador. Adaptée du film de Walt Disney par Julie Taymor, cette mise en scène a déjà séduit plus de 30 millions de spectateurs à travers le monde. Vous avez jusqu'au 25 juillet pour voguer dans l'imagination créative de la troupe composée de 40 artistes.

****MAIS AUSSI…****

Mozart l'opéra rock continue de tourner dans tout l'Hexagone. Fort de son succès, les artistes seront même présents jusqu'en 2011. Pour l'heure, ils seront à Nice le 5 juin, du 10 au 13 juin à Marseille ou encore à Toulouse pour 5 représentations à partir du 18 juin.

SALONS

JUSQU'AU BOUT DES AILES

Le 24 et 25 juin se tiendra le premier salon de maquillage **Make up In Paris** à l'espace Cardin dans le 8e arrondissement. Les professionnels viendront présenter les nouvelles tendances et les innovations du secteur. Au programme, espaces exposants, animations, rencontres, ateliers de création ou encore concours.

****MAIS AUSSI…****

Le salon **Ecodéclic** à Montbéliard dans le Doubs s'intéresse à divers secteurs comme l'alimentation biologique, l'éco-habitat avec la géothermie, les panneaux photovoltaïques ou encore les produits de décorations naturels, le bien-être avec les méthodes de médecine douce, l'aromathérapie ainsi que les cosmétique et les loisirs verts.

© Istock Photo

JEU

C'EST DANS LA BOÎTE

Le journaliste Frederick Lisak spécialisé dans l'environnement s'est associé à Mathilde Fournier pour écrire **Ma boîte à graine.** Ce livre-coffret est destiné aux enfants dès l'âge de 7 ans pour les initier aux plaisirs culinaires et à la réalisation d'un potager. Pour cela, il contient quatre sachets de graines à semer (tournesol, lentille, blé et maïs), un fascicule de recettes et une brochure ludique pour apprendre à bien utiliser chaque grain dans des activités de fabrication. Éditions Petite Plume de Carotte, 16,50 €

****MAIS AUSSI…****

Parfait pour finir une soirée entre amis **Buzz it !** Est un jeu qui regroupe entre 3 et 15 personnes autour d'un plateau très soigné. On tire des cartes, on donne un thème... on répond souvent à côté de la plaque... mais on rit beaucoup.

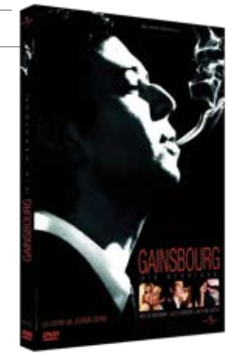
DVD

L'HOMME A TÊTE DE CHOU

Gainsbourg (Vie héroïque) n'a rien d'un classique du genre. Plus fable que biographie, Sfar tient la réalité à distance pour dresser un portrait de l'homme tout en subjectivité. Quitte à ne pas plaire. La sortie dvd et Blu-ray du film permettra donc à chacun de se faire son opinion, aidé en cela par les bonus : making-of, scènes coupées, commentaires du réalisateur ainsi qu'un *art book* interactif des décors et costumes avec des aquarelles de Sfar et les projets d'affiche dans la version Blu-ray. Sortie le 1.06 Gainsbourg (Vie héroïque) chez Universal

****MAIS AUSSI…****

Après le film, la série d'animation familiale ! Retrouvez Le Petit Nicolas et tous ses amis sur vos écrans pour un rendez-vous drôle et émouvant. // Le *Mac*, sera disponible dès juillet. L'histoire ? Gilbert Chapelle est banquier et mène une vie extrêmement banale, mais un jour tout va changer…



© UGC Distribution

CINÉ

TREMBLEZ, MAINTENANT !

La saga **Millénium** se poursuit cet été. Et pour les fans pas besoin d'attendre très longtemps pour boucler la trilogie dont les deux derniers sont réalisés par Daniel Alfredson. Le 30 juin sortira *Millénium 2* : La fille qui rêvait d'un bidon d'essence et d'une allumette, et le 28 juillet *Millénium 3* : La reine dans le palais des courants d'air.

****MAIS AUSSI…****

Hésitation, le **chapitre 3 de Twilight** sous la direction cette fois-ci de David Slade sera sur les écrans le 7 juillet prochain. Kristen Stewart, Robert Pattinson et Taylor Lautner seront à nouveau réunis, mais un choix draconien s'impose à la protagoniste déchirée entre amour et amitié.

AU REVOIR LA PEAU D'ORANGE !

C'est possible grâce à la bromélaïne, cette enzyme naturelle issue de l'ananas est un puissant anti-cellulite qui redonnera à votre peau un aspect lisse et gommera l'aspect « peau d'orange ». Idéal avant l'été, ce complément alimentaire ne doit pas être utilisé en substitution d'une alimentation équilibrée. Demandez conseil à votre diététicienne-nutritionniste.

> *Bellsiluet Capsules*, 19,68 € les 60 capsules .
En vente exclusivement dans les centres Naturhouse, 0820 08 07 06

DANS LE POT

Un design atypique pour un petit ustensile de cuisine bien pratique … Imaginé par la marque Fusionbrands, ce sac aux allures martiennes est fait en silicone. Multi-usage, le Foodpod facilite la cuisson de certains aliments tels que les œufs, les légumes ou encore les fruits de mer. Une fois mis dans le sac, plongez-les dans l'eau bouillante. Pour plus de praticité, une poignée a été pensée pour suspendre le Foodpod aux rebords de la casserole. Ainsi, après la cuisson, le Foodpod pour se retirer plus facilement de l'eau qui pourra être ensuite réutilisée.

> Sac de cuisson, FoodPod, 14,90 €

L'AFFAIRE EST DANS LE SAC

Des sacs en lin pour y installer toutes vos plantes vertes. C'est la très bonne idée qui a germée chez AZ&Mut. Fabriqués en textile bio, s'il vous plait ! Pratique pour le transport, il se fixe facilement à toutes les rambardes de balcon. Vous pourrez le trouver déjà planté chez le fleuriste et fera un excellent cadeau et une nouvelle façon d'offrir des fleurs !

> Sac Az&Mut, chez Home autour du Monde, 15€

NOMADE, VOUS AVEZ DIT NOMADE

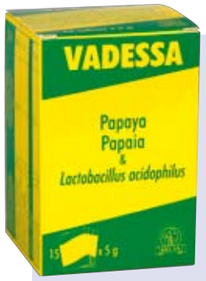
À appliquer sur les tempes, la nuque ou les poignets, là où la finesse de la peau la rend réceptive aux huiles essentielles, ces cinq *roll-on* apportent tour à tour une sensation de détente, un regain de vitalité et de concentration ou un sommeil apaisé. Ce petit coffret imaginé par Nature&Découverte contient 5 roll-on aux huiles essentielles bio certifiée écocert : « anti-stress », « esprit clair », « se ressourcer », « vitalité » et « sommeil paisible ».

> Coffret de 5 *roll-on*, Nature&Découvertes, 22 ,95 €

DRAINER POUR DÉTOXIFIER ET ÉLIMINER LES GRAISSES !

La présence du sureau contribue à la détoxification de votre organisme, favorise la circulation et le drainage ainsi que l'élimination des graisses. Idéal pour retrouver une agréable sensation de légèreté avant les beaux jours. Complément alimentaire à ne pas utiliser en substitution d'une alimentation équilibrée. Demandez conseil à votre diététicienne-nutritionniste.

> *Sirop Sambuki*, 6,19 € le flacon de 250 ml. En vente exclusivement dans les centres Naturhouse, 0820 08 07 06



POUR RETROUVER VOTRE CONFORT DIGESTIF !

La combinaison de ferments lactiques, lactosérum, levure sèche inactive et de la papaye vous aidera à améliorer votre digestion, diminuer vos sensations de ballonnements et éviter la formation de gaz. Excellent pour conserver un ventre plat et retrouver votre équilibre intestinal. Complément alimentaire à ne pas utiliser en substitution d'une alimentation équilibrée. Demandez conseil à votre diététicienne-nutritionniste.

> *Vadessa*, 13,98 € les 15 sachets.
En vente exclusivement dans les centres Naturhouse, 0820 08 07 06

COMME UN VRAI

Ce dessous de plat en contre-plaqué de bouleau vient de forêts gérées durablement. Son design particulièrement épuré en fera un objet de choix sur vos tables d'été. Découpé au jet d'eau en Haute-Garonne et traité avec de l'huile naturelle conforme pour les contacts alimentaires, il existe en deux coloris : naturel ou wengé. Il peut même se poser à la verticale comme centre de table. **> « Arbre » chez Reine Mère, 19 €**

BRONZÉE... MÊME SANS SOLEIL

Mettre une noisette de cet autobonzant dans le creux de sa main est une sensation unique. Ce n'est ni une mousse, ni une crème, mais une texture fondante et aérienne, un véritable secret de fabrication qui explique le résultat uniforme et (presque) sans trace. Hawaiian Tropic n'oublie pas non plus ses orgines et offre à sa grande nouveauté 2010, un parfum vraiment délicat. Self Tan Crème est un atout beauté idéale pour toutes celles qui ne partiront pas au soleil cet été.

> Flacon pompe Hawaïan Tropic de 200 ml, 11,90 €

UN BRONZAGE LUMINEUX ET UNE PEAU PROTÉGÉE !

Sa formule complète et exclusive associe les principaux caroténoïdes naturels (lycopène de tomate, de pépins de raisins, extrait de carotte), à la vitamine E, la vitamine C et au sélénium. Ces puissants anti-oxydants préparera votre peau aux expositions au soleil répétées et en réparera les effets. À prendre en cure renouvelable avant, pendant et après l'été. Complément alimentaire à ne pas utiliser en substitution d'une alimentation équilibrée. Demandez conseil à votre diététicienne-nutritionniste.

> *Juvenat Capsules*, 23,32 € les 30 capsules. En vente exclusivement dans les centres Naturhouse, 0820 08 07 06

PIED DE NEZ

C'est en s'inspirant des bienfaits de l'aromathérapie que Céline, créatrice artisanale a eu l'idée à mettre en scène des petites fioles en guise de pendentif afin de savourer, discrètement, ces parfums tout au long de la journée et de profiter de leurs atouts. Chacune de ses créations est complètement unique. Sur une palette de six couleurs, tout le monde trouvera à son goût ces colliers qui font du bien.

Le satnd Naturhouse lors du salon Franchise Expo de Paris.

NATURHOUSE
EN PLEIN DÉVELOPPEMENT

Lors du salon Franchise Expo de Paris, Naturhouse a fêté l'ouverture de son 100e centre en France, inauguré en mars dans la ville d'Angoulême.
Des franchisés avec le sourire et une partie de l'équipe Naturhouse France se sont retrouvés sur le stand pour partager une coupe de champagne !
Le bilan du salon a été très positif pour Naturhouse. Cette édition a marqué une nouvelle étape qui annonce une année 2010 excellente pour l'enseigne.
De nombreux clients, satisfaits par la méthode, ont ainsi décidé de franchir le pas de la création d'entreprise en rejoignant notre réseau.

À ce jour le réseau compte 130 centres sur l'hexagone et dépassera les 150 unités fin 2010.

Une partie de l'équipe Naturhouse France

Michel Varin et Clotilde Mouroux dans le nouveau centre Naturhouse

Naturhouse ouvre **son premier centre à Paris**

Après 4 ans de développement partout en France, Naturhouse inaugure son premier centre à Paris. Cette ouverture marque le début d'une longue série dans la capitale. Michel Varin est le gérant de ce centre. Également diététicien-nutritionniste, il a choisi son quartier d'origine pour s'implanter, le XVIIIe arrondissement. Un centre de 60m2 composé d'une partie boutique où l'on retrouve toute la gamme exclusive de produits Naturhouse et d'un bureau de consultation où est assuré le suivi diététique des patients du centre.

Naturhouse Paris : 170, rue Marcadé (M° Lamarque) - Tél. 01 42 54 96 22

Aux côtés d'Olivier Roques, l'équipe du « Naturhouse La Rioja Logrono ».

La balle au bond

Félix Revuelta, le PDG fondateur de Naturhouse, vient de racheter le club de football de Logrono en Espagne. Il est parallèlement devenu le sponsor n°1 de l'équipe de Handball de Logrono.
Le « Naturhouse La Rioja Logrono » compte deux joueurs qui ont déjà remporté des Coupes d'Europe : les gardiens Aquizu Aguinalde et le Slovène Gregor Lorger. Cette saison, l'équipe de Logrono découvre la Coupe d'Europe EHF et les hommes de la Naturhouse ont de l'ambition !
Le match « aller » des quarts de finale contre l'USDK l'équipe de Handball de Dunkerque a eu lieu le 28 mars dernier et s'est soldé par un score nul. Les joueurs de Logrono sont venus poser pour la photo au centre Marine devant le centre Naturhouse aux côtés d'Olivier Roques, DG Naturhouse France. L'équipe de Naturhouse s'est imposé sur le match « retour » (30-24).

Experts en rééducation alimentaire

LES **CENTRES NATURHOUSE**

Pour plus d'informations, contact franchise et prochaines ouvertures, une seule adresse : www.naturhouse.fr

FRANCE

AQUITAINE

Agen (47) 35 rue Garonne - 05 53 68 37 84
Bayonne (64)
34 rue Bourgneuf - 05 59 46 16 98
Bergerac (24)
2bis rue Neuve d'Argenson - 05 53 63 41 08
Bordeaux (33)
25 rue Saint-Rémy - 05 56 52 69 15
Dax (40)
32 Cours Gallieni - 05 58 58 26 32
Libourne (33) Espace 81, avenue du Général de Gaulle - 05 57 50 35 80
Marmande (47)
51 boulevard Gambetta - 05 53 20 79 43
Mérignac (33)
5 Cours D'Ornano - 05 56 96 22 90
Mont-de-Marsan (40)
33bis allées Brouchet - 05 58 44 15 63
Oloron-Sainte-Marie (64)
1 ter rue de Sègues – 05 59 34 19 93
Pau (64) Lescar Centre Commercial Le Bilaa 05 59 77 91 27
Périgueux (24)
16 rue Saint Front - 05 53 13 28 44

ALSACE

Cernay (68) 6 rue de Thann – 03 89 39 25 48
Colmar (68)
43 Cours Sainte Anne - 03 89 24 97 48
Haguenau (67)
5 bis rue des Dominicains - 03 88 05 52 51
Riedisheim (68)
11 rue du Général de Gaulle - 03 89 43 13 45
Schiltigheim (67)
35 rue de Bischwiller - 03 88 81 15 78
Sélestat (67)
4 rue des Precheurs – 03 90 56 44 26
Strasbourg (67)
10 rue du Faisan - 03 88 24 56 40

AUVERGNE

Aurillac (15)
55 rue Paul Doumer - 04 71 46 79 34
Le Puy en Velay (43)
15 rue du Portail d'Avignon - 04 71 02 62 41
Montluçon (03)
12 place Piquand - 04 70 05 58 61

BASSE NORMANDIE

Avranches (50)
ouverture prochaine - 08 20 08 07 06

BOURGOGNE

Dijon (21) 16-18 Berbisey - 03 80 30 78 36

BRETAGNE

Auray (56)
4 rue Aristide Briand - 0820 08 07 06
Concarneau (29) - En ouverture
avenue Pierre Geguin - 0820 08 07 06
Morlaix (29)
19 place Charles-de-gaulle - 0820 08 07 06
Redon (35) 51 rue Grande Rue - 0820 08 07 06

CENTRE

Blois (41) 3 rue Emile Laurens - 02 54 43 34 19
Bourges (18)
10/12 rue Michel de Bourges - 02 48 69 40 85
Chateauroux (36)
8 cours Saint Luc - 02 54 25 56 43
Orléans (45)
9 rue du Vieux Marché - 02 38 54 36 79
Tours (37)
13 rue Nericault des Touches - 02 47 47 14 92

CHAMPAGNE-ARDENNE

Reims (51) 6 rue de l'Ecu - 03 26 04 13 90

CORSE

Ajaccio (20) 28 lieu-dit Route de Mezzavia - Pôle de Suartello - 04 95 26 15 49

HAUTE NORMANDIE

Bernay (27) 6 rue Albert Parissot - 02 32 46 56 58
Rouen (76)
22 quai cavelier de la salle - 02 35 62 79 50

ILE-DE-FRANCE

Fontainebleau (77)
77 rue Grande - 01 60 96 42 89
La Celle-Saint-Cloud (78) 18 av. de la jonchère - c. cial. Elysée village – 01 30 82 49 03
Le Pecq (78) 1 rue de l'ermitage – 01 39 16 56 28
Maule (78) 33 bis Bd Paul Barré - 01 30 90 81 89
Melun (77) 3 rue Jacques Amyot - 01 64 52 46 27
Orsay (91) 22 rue Archangé – 01 64 46 07 07
Paris 18e (75) 170 rue Marcadet - 01 42 54 96 22
Rambouillet (78)
46 rue d'Angiviller - 01 34 83 31 78
Versailles (78) Galerie les Manèges - 10 av. Général de Gaulle - 01 39 25 08 80

LANGUEDOC ROUSSILLON

Béziers (34)
21 av. Maréchal Foch - 04 67 48 57 22
Lattes (34)
3 rue des jonquilles - 0820 08 07 06
Narbonne (11)
9 rue de la Cabirol - 04 68 75 02 72
Nîmes (30)
1993 av. du Maréchal Juin - 04 66 36 76 69
Montpellier (34)
46 avenue Clémenceau - 04 67 67 07 73
Perpignan (66)
13 bd des Pyrennées - 04 68 52 74 32
Sète (34) 23 Quai Noël Guignon - 04 67 43 60 13
Vendargues (34) RN113, Les Portes Dominitiennes - 04 99 23 96 59

LIMOUSIN

Brive (19)
9 rue Massenat - 05 55 23 17 45

LORRAINE

Epinal (88) 21 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 03 29 82 18 56
Forbach (57)
24 rue Sainte Croix – 03 87 88 51 44
Nancy (54) 1bis Place Thiers – 03 83 38 96 63
Thionville (57)
1 rue de l'école des Mines - 03 82 85 67 98

MIDI-PYRÉNÉES

Albi (81) 125 av. Gambetta - 05 63 43 50 09
Castres (81) 13 rue Gambetta - 05 63 59 45 17
Cornebarrieu (31) ZA "Les Mourlas" - Route de Toulouse - 05 34 52 37 56
Millau (12) 20 av. Jean Jaurès - 05 65 58 12 29
Moissac (82)
7 rue Flandres Dunkerque - 05 63 39 94 97
Montauban (82)
3 rue Porte de Moustier - 05 63 66 65 20
Pamiers (09) ZA Pyresud – 05 61 69 55 10
Plaisance-du-Touch (31)
8 av. Montaigne - C. C. Nicolas 3 - 05 34 46 57 35
Rodez (12) 13 av. de Bourran - 05 65 68 77 92
Saint-Gaudens (31)
12 place du Foiral - 05 61 89 46 27
Saint-Jean (31)
lot n°1 - 2 rue des côteaux - 05 61 23 91 47
Toulouse (31)
12 rue Bayard - 05 61 13 41 05
75 Faubourg Bonnefoy - 05 61 26 42 36

NORD PAS-DE-CALAIS

Arras (62) 8 rue Chanzy - 03 21 51 02 55
Cambrai (59)
6bis rue Sadi Carnot - 03 27 73 04 67
Douai (59)
26 rue des Minimes - 03 27 97 94 64
Dunkerque (59) C. Commercial Les Marines - 24 rue des Fusiliers Marins - 03 28 51 15 58
Hazebrouck (59)
19 rue Nationale - 03 82 85 67 98
Marcq en Baroeul (59)
12 rue Jules Guesde - 03 20 21 04 30
Rang du Fliers (62) Les boutiques rangeoises sur le ccial Intermarché - 03 21 09 90 00
Saint-Amand-les-Eaux (59)
63 rue d'Orchies – 03 27 31 29 88
Valenciennes (59)
6A rue de Mons - 03 27 29 61 31

PAYS DE LA LOIRE

Angers (49)
23 rue Plantagenêt - 02 41 39 35 65
Cholet (49)
ouverture prochaine - 08 20 08 07 06
La Roche-sur-Yon (85)
21 rue Sadi Carnot - 02 51 37 57 57
Nantes - Rezé (44)
69 rue Aristide Briand- 02 51 89 98 15

PICARDIE

Laon (02) 4 rue Roger Salengro - 03 23 24 14 17
Saint-Quentin (02)
26 avenue Faidherbes - 03 23 05 12 57

POITOU-CHARENTES

Angoulême (16)
72 rue de Périgueux - 05 45 68 48 73
La-Rochelle (17)
9 bld André Sautel - 05 46 09 64 25
Royan (17) 78 av. de Pontaillac - 05 46 38 79 70
Saintes (17) 38 av. Gambetta - 05 46 94 92 74

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Aix-en-Provence (13)
39 rue des Cordeliers - 04 42 38 44 80
Arles (13) 30 av. de la Libération - 04 90 98 47 71
Aubagne (13) 135 Bd Marcel Pagnol - Quartier Les Défensions - 04 42 71 63 72
Brignoles (83) RN7 - Quartier le Pré de Pâques - 04 94 78 35 76
Cannes (06)
ouverture prochaine - 08 20 08 07 06
Carpentras (84)
73 Boulevard du Nord - 04 90 65 52 61
Fréjus (83)
229 rue Rolland Garros - 04 94 52 04 06
Gap (05) 40 rue Carnot - 04 92 50 87 35
Hyères (83)
48 av. Alexis Godillot - 04 94 66 47 12
Istres (13)
10 bld Jean-Marie l'Huillier - 04 90 44 36 95
La-Ciotat (13) Traverse de la Marine - Centre commercial Provence - 04 42 62 57 71
La-Valette-du-Var (83) Espace Valtech, giratoire de la Redonne, RN 98 - 04 94 75 28 81
Manosque (04)
40 avenue Jean Giono - 04 92 75 44 91
Marseille (13)
C. C. Grand Littoral - 04 91 69 70 13
Marseille 6e (13)
33 rue du Rouet – 04 91 41 97 55
Marseille 9e (13)
67 bld de la Concorde - 04 91 25 10 32
Marseille 12e (13)
111 av du 24 avril 1915 - 04 91 88 02 41
Mougins (06)
2036 av. du Maréchal Juin - 0820 08 07 06
Orange (84)
60 av. Charles-de-Gaulle - 0820 08 07 06
Nice (06)
37 rue Bonaparte - 04 93 26 29 80
46 avenue Borriglione - 0820 08 07 06
Salon-de-Provence (13) Contes de Provence, 110-122 bld Pasquet - 04 42 86 11 50
Six Fours (83) 3 rue de la République – Immeuble le grand morin – 04 94 90 58 35
Trans de Provence (83) C. C. Arcadia - RN555 - Quartier Cognet - 04 94 76 00 04
Vitrolles (13)
RN 113 – la Bernarde - 04 42 46 96 82

RHÔNE-ALPES

Andrézieux-Bouthéon (42)
rue François Durafour - complexe «Club Indoor 42» - 0820 08 07 06
Annemasse (74)
13 rue de Genève – 04 50 49 84 59
Aubenas (07)
8 Grand Rue – 04 75 35 49 85
Bouguoin-Jallieu (38)
53 boulevard Saint-Michel - 04 74 19 27 35
Chambéry (73)
109 rue Sommeiller - 04 79 60 88 92
Firminy (42)
15 rue Victor Hugo - 04 77 56 65 29
Grenoble (38)
63 Cours Jean Jaurès - 04 76 94 36 61
Lyon (69)
9 Cours Lafayette - 04 78 24 71 50
Meylan (38)
23, av. de la plaine fleurie - 04 76 51 10 53
Montbrison (42)
20 rue Margueritte Fournier - 04 77 96 16 41
Oullins (69)
1 Place Arles Dufour - 04 78 81 83 54
Roanne (42)
9 place des Promenades - 04 77 71 11 43
Saint-Etienne (42)
38 rue Louis Braille - 04 77 50 94 85
Saint-Chamond (42)
ZAC de la Varizelle - 04 77 29 13 04
Vienne (38)
39-41 Cours Verdun - 04 74 20 16 88
Villefranche-sur-Saône (69)
50 rue Pierre Morin - 04 74 06 74 19
Voiron (38) 9 rue Genevoise - 04 76 31 75 82

DOM-TOM

Fort-de-France (97)
Résidence Les Jardins de la Mouina
127 Route de Redoute - 05 96 61 28 64

NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

Pour plus d'informations
N° Indigo 0 820 08 07 06
0,12 € TTC / MN
www.naturhouse.fr

CENTRES NATURHOUSE DANS LE MONDE :

AFRIQUE DU SUD
T. 00.27.11.317.89.00

ALLEMAGNE
T.00.49.913.19.74.29.35

ANDORRE
Escaldes-Engordany
T.00.376.82.11.07
Andorra la Vella T.00.376.82.93.02

BELGIQUE
T. 04 223 32 38 - T. 078 055 044

BULGARIE
T.00.359.885.835.844

CHILI
T.00.56.609.813.377

COLOMBIE
T. 00.57.31.46.30.21.51

CROATIE
T.00.385.992.180.887

EMIRATS ARABES UNIS
T.00.97.125.582.808

ESPAGNE
Pour plus d'informations sur les centres Naturhouse en Espagne sur l'édition Espagnole du Peso Perfecto
T.00.34.902.15.14.14

HONDURAS
T.00.504.232.07.02

IRLANDE
T.00.353.872.165.888

ITALIE
Pour plus d'informations sur les centres Naturhouse en Italie sur l'édition Italienne du Peso Perfecto
T.00.39.05.32.97.85.48

MAROC
T.00.212.22.48.63.69

MEXIQUE
T.00.52.55.52.90.53.65

POLOGNE
T.00.48.586.61.11.16

PORTUGAL
Pour plus d'informations sur les centres Naturhouse au Portugal voir l'édition Portugaise du Peso Perfecto
T.00.35.12.19.25.80.58

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE
Santo Domingo T.626.51.90.61

RÉPUBLIQUE TCHÈQUE
T.00.42.07.23.58.09.46

ROUMANIE
T.00.40.746.81.49.20

SLOVAQUIE
T.00.42.13.76.30.23.79

USA
Lauderdale - Floride
T.00.19.542.02.20.00
Miami - Floride
T.00.13.056.73.59.59

PROCHAIN NUMÉRO

© Claude Gassian

En vente dès le

RENDEZ-VOUS AVEC

Carla Bruni

La première dame de France allie finesse et élégance. Talentueuse en chanson, heureuse en amours, l'artiste italienne a acquis une renomée internationale. Portrait.

BIEN-ÊTRE

CE QUI SE CACHE DÉRRIÈRE NOS KILOS

EN FORME

La thérapie par le rire

HORIZONS

Vienne, destination culturelle

ET TOUJOURS

Des idées de menus,

des recettes, du shopping, des pages mode...

REDUNAT DRINK Boisson rafraichissante 350 ml
La boisson rafraichissante qui accompagne votre régime
NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire
PERTRES DRINK · REDUNAT DRINK · JUVENAT DRINK · TRITONIC DRINK · FLUICIR DRINK · LEVANAT DRINK
N° Indigo 0 820 08 07 06
0,15 € TTC / MN
En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE

CHOISISSEZ

AVEC CÉLLULITE

SANS CÉLLULITE

REDUNAT

CRÈME ANTI-CELLULITE

N° Indigo 0 820 08 07 06

0,15 € TTC / MN

En vente exclusivement dans les centres NATUR HOUSE